JDE 99

ANO XVII

JORNAL DE ESPIRITISMO

MARÇO . ABRIL . 2020

JORNAL BIMESTRAL DA ASSOCIAÇÃO DE DIVULGADORES DE ESPIRITISMO DE PORTUGAL

DIRETOR . ULISSES LOPES | PREÇO € 1.00

PUBLICAÇÕES PERIÓDICAS

AUTORIZADO A CIRCULAR EM INVÓLUCRO FECHADO DE PLÁSTICO OU PAPEL

PODE ABRIR-SE PARA VERIFICAÇÃO POSTAL

ctt correios

TAXA PAGA
PORTUGAL
AVENIDA (BRAGA)

O princípio inteligente nos animais e no ser humano

Na visão espiritista, feita a partir das obras de Allan Kardec como é normal, existe uma natureza espiritual quer nos outros seres vivos quer na espécie humana. O que pensa disso?

Pág. 10

FACTOS ESPÍRITAS EM PORTUGAL

O lugar do amor

foto pixabay

Vítor é um homem que traz um sorriso consigo. Inscreveu-se numa associação nortenha no curso básico de espiritismo e, ao saber que por vezes há até espíritas que não se dão bem com o pós-vida material, diz mais ou menos assim: "Não sei como é que me vou safar quando for chamado à vida espiritual!".*

Não adianta temer. Com as informações que se extraem do intercâmbio mediúnico torna-se possível conhecer melhor o funcionamento dessas leis naturais e agir e função delas. Veja bem: isso é normal na vida. Quando começámos a gatinhar e, depois, a andar sobre os próprios pés, por inexperiência caímos, batemos com o cotovelo e o joelho, até com a cabeça. Mesmo assim, não tardou muito e já estávamos a aprender como relacionar com equilíbrio a lei da gravidade e a necessidade de locomoção.

Existem também leis da natureza que regulam o nível das perceções – visuais, auditivas, tácteis, etc. – que temos ao despertar na vida espiritual depois da morte do corpo físico. A experiência é peremptória: sem amor no coração não teremos olhos para a luz, no dizer de Clarêncio com a pena de André Luiz/Francisco Cândido Xavier em "Entre a Terra e o Céu". São os bons sentimentos próprios do dia a dia que abrem as percepções espirituais para podermos ver quem nos vem dar a boas-vindas e orientar na nova morada, aquela mesma que Jesus de Nazaré já dizia serem muitas na casa de Deus, o universo.

São os bons sentimentos próprios do dia a dia que abrem as percepções espirituais para podermos ver quem nos vem dar a boas-vindas e orientar na nova morada

Não se dá de início bem com a vida espiritual quem repete demasiadas vezes atitudes que revelam haver conhecimento sem a vivência que ilumina. Isso funciona por dentro, não por fora do ser. Sem qualquer regime de exceção, o mesmo acontece a todas as pessoas, sejam elas religiosas ou não. As leis na natureza não se importam com a braçadeira que cada um traga, de acordo com o princípio absoluto de igualdade que as rege.

Como em muitas outras áreas, isso pode aprender-se, caso haja interesse. Se não há agora, mais tarde vai haver. Necessidade obriga.

Não se deve abrir, por isso, espaço ao medo contumaz. Esse receio foi útil quanto baste na sobrevivência dentro das coordenadas da proteção da integridade física. Como o sal na comida, demasiado estraga. No quotidiano, deixar que camadas de medo do passado, do presente e do futuro se acumulem vai criar um inferninho a quem se descuidar. Se o espaço do amor ficar ocupado por hóspedes indesejados, as luzes próprias da paz e da alegria, que se associam à vivência dos afetos, retraem-se. Por isso, sempre que possível, é de chamar os sentimentos de ternura e amor ao dia a dia, sem descuido, para que o mundo interior de cada um traga o bem-estar com que as leis da natureza premeiam quem entende os seus ditames e se harmoniza com elas.

Na atmosfera assim criada, desejamos-lhe uma boa leitura!

* Leu o livro "Vozes do outro lado da vida, reuniões mediúnicas de esclarecimento", edição FEP, Lisboa, 2015.

Doentes e doenças

foto pixabay

O respeito aos doentes é dever inatacável, mas vale descrever a ligeira experiência para a nossa própria orientação.

Penetráramos o nosocómio, acompanhando um assistente espiritual que ingressava no serviço pela primeira vez, e, por isso mesmo era, ali, tão adventício em matéria de enfermagem, quanto eu próprio.

Atender a quatro irmãos encarnados sofredores, o nosso encargo inicial nas tarefas do magnetismo curativo. Designá-los-emos por números.

Em arejado aposento, abeiramo-nos deles, depois de curta oração.

O amigo de número um arfava em constrangedora dispneia, suplicando em voz baixa:

– Valei-me, Senhor!... Ai Jesus!... Ai Jesus!... Socorrei-me!... Ó Divino Salvador!... Curai-me e já não desejarei no mundo outra coisa senão servir-vos!...

O segundo implorava, sob as dores abdominais em que se contorcia:

– Ó meu Deus, meu Deus!... Tende misericórdia de mim!... Concedei-me a saúde e procurarei exclusivamente a vossa vontade...

Aproximamo-nos do terceiro, que, mal aguentando tremenda cólica renal em recidiva, tartamudeava ao impacto de pesado suor:

– Piedade, Jesus!... Salvai-me!... Tenho mulher e quatro filhos... Salvai-me e prometo ser-vos fiel até a morte!...

Por fim, clamava o de número quatro, carregando severa crise de artrite reumatoide:

– Jesus! Jesus!... Ó Divino Médico!... Atendei-me!... Amparai-me!... Dai-me a saúde, Senhor, e dar-vos-ei a vida!...

O nosso orientador enterneceu-se. Comoviamo-nos, deveras, ouvir tão carinhosas referências a Deus e ao Cristo, tantos apelos com inflexão de confiança e ternura.

Sensibilizados, pusemo-nos em ação.

O chefe esmerou-se.

Exímio conhecedor de ondas e fluidos, consertou vísceras aqui, sanou disfunções ali, renovou células mais além e o resultado não se fez esperar. Recuperação quase integral para todos. Entramos em prece, agradecendo ao Senhor a possibilidade de veicular-lhe as bênçãos.

No dia imediato, quando voltamos ao hospital, pela manhã, o quadro era diverso.

Melhorados com segurança, os doentes já nem se lembravam do nome de Jesus.

O enfermo de número um se reportava, exasperado, ao irmão que faltara ao compromisso de visitá-lo na véspera:

– Aquele maldito pagará!... Já estou suficientemente forte para desancá-lo... Não veio como prometeu, porque me deve dinheiro e naturalmente ficará satisfeito em saber-me esquecido e morto...

O segundo esbravejava:

– Ora essa!... Por que me vieram perguntar se eu queria orações? Já estou farto de rezar... Quero alta hoje!... Hoje mesmo!... E se a situação em casa não estiver segundo penso, vai haver barulho grosso!

O terceiro reclamava:

– Quem falou aqui em religião? Não quero saber disso... Chamem o médico...

E gritando para a enfermeira que assomara à porta:

– Se minha mulher telefonar, diga que sarei e que não estou...

O doente de número quatro vociferava para a jovem que trouxera o lanche matinal:

– Saia de minha frente com o seu café requentado, antes que eu lhe dê com este bule na cara!...

Atónitos, diante da mudança havida, recorremos à prece, e o supervisor espiritual da instituição veio até nós, diligenciando consolar-nos e socorrer-nos.

Após ouvir a exposição do mentor que se responsabilizara pelas bênçãos recebidas, esclareceu bem-humorado:

– Sim, vocês cometeram pequeno engano. Os nossos irmãos ainda não se acham habilitados para o retorno à saúde, com o êxito desejável. Imprescindível baixar a taxa das melhoras efetuadas...

E, sem qualquer delonga, o superior podou energias aqui, diminuiu recursos ali, interferiu em determinados centros orgânicos mais além, e, com grande surpresa para o nosso grupo socorrista, os irmãos enfermos, com ligeiras alterações para a melhoria, foram restituídos ao estado anterior, para que não lhes viesse a ocorrer coisa pior.

Texto: Francisco Cândido Xavier (médium). Irmão X (Espírito) Livro: Ideias e Ilustrações

Mediunidade espontânea

Faltavam apenas quatro dias para entrarmos no corrente ano e a missiva desta senhora chegou…

«Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a vossa atenção. Sou uma pessoa que me considero simples. O universo tem-me dado um presente que quero desenvolver, já que é uma parte espiritual muito especial. (...) Em termos gerais, posso ver, ouvir e até falar línguas de que desconheço o significado das palavras. É um mundo que sinto que devo desenvolver. Gostaria de saber se de alguma maneira podem indicar onde posso procurar a tal orientação que tanto procuro».

Resposta: «Percebemos muito bem as suas palavras, não se preocupe com isso. Costumamos dizer que é sempre mais importante educar do que desenvolver. Quando existem faculdades mediúnicas, que até podem deixar de existir a dada altura com a mesma expressividade, desenvolver pode aumentar a capacidade da ferramenta e, como todo o apetrecho utilitário, vai precisar de capacidade de execução por parte de quem lida com ele. Por outro lado, educar as faculdades equivale a abrir um caminho de amadurecimento durante o qual o suposto médium apreende informações úteis para saber equilibrar e transmitir apenas o que for edificante, a fim de que a sua atividade se torne, sem qualquer tipo de remuneração, obviamente, um serviço de fraternidade e esclarecimento no campo do eterno bem. Este caminho de esclarecimento deve ser feito a um ritmo que não seja nada precipitado, dentro do preceito «vou devagar, pois tenho pressa».

É algo que não se faz sozinho. Uma associação espírita com a qual se afinize, onde haja um programa fraterno de instrução, é o local normalmente mais adequado para quem tem faculdades mediúnicas. A disciplina de um local tranquilo como são essas coletividades, no tempo e no espaço, com a devida assistência dos amigos espirituais, permite pouco a pouco entender melhor os processos de educação dentro de cujo programa todos estamos engajados no plano evolutivo. Caso deseje, pode ver as moradas de associações - não conhecemos todas - de que temos conhecimento

foto pixabay

Costumamos dizer que é sempre mais importante educar do que desenvolver.

no site da ADEP - http://adep.pt/todos-os-distritos/

Agora que este ano finda, encontrará decerto em 2020 um ano cheio de clareiras para aumentar a sua aprendizagem no sentido de criar mais paz e alegria na sua casa mental. Por isso, ficam os nossos votos de Bom Ano Novo!».

Ajudar um familiar

«Gostava de vos pedir aconselhamento para ajudar um jovem familiar meu. Desde pequenino diz ouvir vozes, tem pressentimos e sentimentos estranhos que não consegue compreender. Para além das vozes, que ainda hoje continua a ouvir, na adolescência começou também a ver pessoas que já morreram. Ele sempre foi muito reservado, e por vezes até revoltado e foi guardando estas coisas só para ele, pois achava que não era normal e tinha vergonha ou medo de contar.Agora pediu-me ajuda, pois tem piorado e ele não está a conseguir lidar com a situação. Não percebe nem encontra justificação para o que lhe acontece e começa a ter algumas crises de ansiedade. Quero ajudá-lo, mas a verdade é que não sei como. Podem ajudar-me?».

Resposta: «Pelo que nos descreve na sua mensagem, é possível que o seu familiar tenha um tipo de sensibilidade a que chamamos mediunidade, que mais não é do que algo comum a todas as pessoas, mas que algumas podem apresentar com maior acuidade.

Não é doença, é uma característica normal com que se pode aprender a lidar sem problemas, como acontece a tanta gente nossa conhecida.

Quem a tem não precisa de viver uma vida cheia de problemas.

Sendo a mediunidade uma faculdade que se pode equilibrar ou educar, o seu famiiar deverá estudar esse assunto. Esse caminho de esclarecimento, sobre o que se passa com ele e a maneira pela qual poderá vir a regular com tranquilidade essas percepções, pode começar a ser feito a partir do momento em que procure perto de si uma associação espírita. Ao conversar com as pessoas esclarecidas que ali colaboram, pode começar a criar uma estrutura de paz e alegria. Aquilo que pensamos e sentimos atrai o que for afim. Daí a importância de ter bons sentimentos no dia a dia.

Repare que as associações espíritas nunca cobram pela ajuda que prestam a quem as visita. Embora não conheçamos a maioria desses grupos, no site da ADEP - http://adep.pt/todos-os-distritos - há uma lista de associações ao longo do território português.

Procure uma em que se sinta bem, perto de si, e verá que, se o seu familiar se começar a informar sobre como lidar com essas faculdades mediúnicas, a seu tempo elas virão a ser geradoras de bem-estar, ao invés do que ele deverá andar a sentir por estes dias sem o apoio necessário. Se tiver vontade, veja esta palestra informativa, que ajudará com certeza:
https://youtu.be/rKRgDyiSGvg

Não descure também a medicina, cujo papel é invariavelmente útil à saúde de todos. Esperamos que tudo corra bem, uma vez que a vida para todos nós está em permanente mudança e os horizontes de sabedoria e amor que Deus nos coloca adiante no trilho evolutivo aguardarão sempre pelos nossos passos. Saudações fraternas».

FICHA TÉCNICA

Jornal de Espiritismo
Periódico Bimestral
Director: Ulisses Lopes
Editor: ADEP **Redator:** Pedro Pereira
Maquetagem: Pedro Oliveira
Fotografia: ulisses.com.pt e Arquivo
Tiragem: 1700 Exemplares
Registado no Instituto da Comunicação Social com o n.º 124325
Depósito Legal: 201396/03

Administração e Redacção
ADEP - Rua do Espírito Santo, N.º 38, Cave
Nogueira – 4710-144 BRAGA

Assinaturas
Jornal de Espiritismo
Apartado 161
4711-910 BRAGA
E-mail
jornal@adeportugal.org

Conselho de Administração
Noémia Margarido, Isaías Sousa

Publicidade
Apartado 161
4711-910 BRAGA
pub@adeportugal.org
Propriedade
Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal

ADEP
NIPC 504 605 860
Apartado 161
4711-910 Braga
E-mail:
adep@adeportugal.org
http://www.adeportugal.org

Impressão
Oficinas de S. José – Braga

EDUCAR +

"(…) Ser ou não ser – essa é a alternativa. Ser para todo o sempre ou nunca mais ser. Tudo ou nada. Viveremos eternamente ou tudo estará acabado para sempre. Vale a pena pensarmos em tudo isso?" "O Céu e o Inferno", Allan Kardec

foto arquivo

Neste contexto, um dos mais recentes livros "Até já", publicado para o estudo do Espiritismo, direcionado a jovens a partir dos 15 anos, traz duas histórias para que possamos levar os jovens a refletir sobre a imortalidade.
E, em jeito de conversa informal, na contracapa, uma reflexão que passamos a transcrever, procurando suscitar a curiosidade e interesse a todos quantos partilhem da nossa preocupação pela preparação da juventude.
"Acordamos todos os dias e, muitas vezes, levantamo-nos de forma automática, sabendo que a seguir vamos vestir-nos, tomar o pequeno-almoço e, na maioria dos casos, vamos para a escola. Temos a certeza de que o autocarro há-de passar, a escola estará no mesmo lugar, iremos encontrar os amigos, professores, de quem gostamos ou não… enfim, parece-nos que há dias em que tudo corre sobre rodas, não é preciso nem pensar. Porém, outros há em que nos deparamos com notícias amargas, acontecimentos dramáticos, os quais ninguém estava à espera. O mundo para à nossa volta e o céu cobre-se de cinza… A vida chama-nos à razão!
Afinal, é preciso pensar… é necessário desvendar a nossa essência, sair do automatismo das nossas ações e utilizar as ferramentas espirituais que dormem em nós. Como entender a morte? Ela acontece todos os dias, tal como os nascimentos… Mas como entender esse princípio e esse fim? Fim? O que significa ser imortal? Afinal, quem somos nós? Questões que nos assaltam e que também são ilustradas na vida das personagens das duas histórias que trazem um novo ponto de vista acerca da vida, do Ser e de Deus."

Ajudar os jovens a se autoconhecerem e a compreenderem a sua origem divina é algo que se faz urgente.

Foi ainda lançado recentemente um novo título, "Por aqui…`tá-se´bem" tal como no primeiro, oferece uma reflexão introdutória, que transcrevemos:
"Tá-se" bem, quando ouvimos a voz da consciência e conseguimos, de forma tranquila, encostar a cabeça ao travesseiro… Porém, às vezes "tá-se" e outras, "não se tá"! Porquê? Questionamos, aborrecidos… A Terra é para muitos de nós um hospital, onde a alma cansada do peso dos enganos e desilusões, expia, limpando-se das marcas deixadas de outras andanças…
A Terra é para todos nós, uma escola… "bora" lá aprender… as salas de aula encontras nos lugares onde estás, onde vives e convives, onde ris, onde choras…
E, por vezes, é uma prisão necessária à nossa alma que precisa refletir, acalmar… e compreender as leis soberanas do Criador!
A Lei da reencarnação, comprovando a justiça infalível de Deus permite-nos de forma misericordiosa usufruir do mundo físico para que, temporariamente, experienciarmos na vida material, de acordo com as nossas necessidades evolutivas.
A filosofia e a ciência espíritas comprovam a imortalidade da alma, a reencarnação e a vida futura. Revela-nos quem somos, o que estamos aqui a fazer e para onde vamos, após a morte do corpo físico."
Ajudar os jovens a se autoconhecerem e a compreenderem a sua origem divina é algo que se faz urgente. E mais urgente ainda é trabalharmos no sentido de se abrir um espaço/tempo, cativante, útil e empreendedor para que o jovem compreenda o bom que é participar na vida de uma Casa Espírita. É importante apostarmos na "malta" jovem. É importante saber ouvi-los, e ajudá-los a fazerem a sua parte nesta obra maravilhosa que a Deus pertence. Recordamos um parágrafo extraído do livro "A Génese – Os milagres e as predições segundo o Espiritismo" de Allan Kardec, capítulo XVIII, que diz: "O Universo é ao mesmo tempo um mecanismo incomensurável, conduzido por um número não menos incomensurável de inteligências, um imenso governo onde cada ser inteligente tem a sua parte de ação sob o olhar soberano do Mestre, cuja vontade única mantém a unidade por toda a parte."
Façamos a nossa parte, mas permitamos uma Educação integral às nossas crianças e jovens naquilo que está ao nosso alcance. É nossa obrigação!
Solicite gratuitamente à FEP uma "pen drive", com todo o Programa Orientador para a Educação Espírita para Crianças e Jovens.

Texto: Manuela Vieira

E se a dor não existisse?

Num primeiro impulso com certeza que responderíamos que se a dor não existisse seria maravilhoso – afinal todos a tememos, quer estejamos a falar da dor física, psicológica ou emocional.

foto pixabay

Modelo da Neuromatrix de Melzack.

No entanto, na nossa condição terrena a dor desempenha um papel essencial para a sobrevivência das espécies e para o desenvolvimento individual e coletivo do Homem.

Refletindo inicialmente apenas sobre a dor física, é pelo medo de a sentir que se evitam muitas situações passíveis de a causar – a criança afasta-se de uma fonte de calor porque sabe que provoca dor, por exemplo. É para a minimizar que imobilizamos instintivamente uma articulação após uma queda. É para a superar que se procura ajuda médica quando ela surge...

Esta dor assume um papel de proteção biológica inquestionável, funcionando como um sinal de alarme perante uma lesão ou doença e a alteração da sua perceção acarreta consequências graves e pode mesmo colocar a vida em risco.

Como situação-limite, refira-se a existência de uma rara doença congénita relacionada com uma mutação genética que se caracteriza pela incapacidade de sentir dor e que conduz, inevitavelmente, à morte prematura dos seus portadores. Mas há outras situações mais comuns que nos mostram as possíveis complicações decorrentes de alterações da sensibilidade álgica ou termo-álgica – a polineuropatia diabética é um exemplo bem conhecido de todos.

Então, em relação a esta dor não resta margem de dúvida que ela constitui elemento essencial na nossa vida.

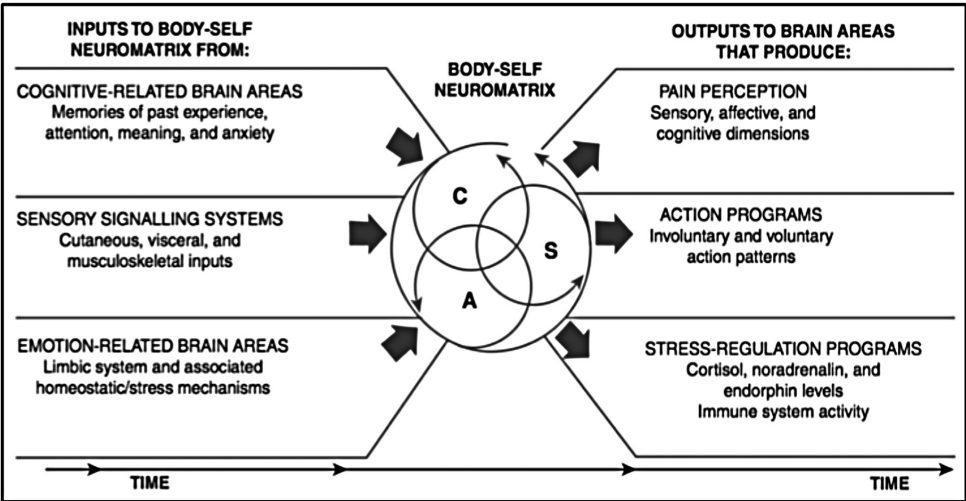
Mas se o papel desta Dor, conhecida como Dor-Alerta é de fácil entendimento, a sua fisiopatologia é extremamente complexa e continua a merecer a atenção de muitos investigadores.

As primeiras explicações sobre o mecanismo da dor, de acordo com o modelo cartesiano, diziam que esta resultava sempre de um processo físico (lesão, infeção, inflamação, tumor...) que ativava os recetores da dor e as fibras nervosas que, posteriormente, transmitiam a informação sob a forma de um sinal à medula e ao cérebro. Este modelo explicava a Dor-Alerta de forma genérica, mas não explicava todas as diferenças na sua perceção e, para além disso, não conseguia explicar a dor crónica que persiste para além da causa que a faz surgir, nem a dor neuropática e muito menos a dor fantasma. Dizia-se que todas essas dores sem uma causa/lesão evidente eram dores psicogénicas ou "fingidas".

As inúmeras investigações nesta área identificaram outros mecanismos fisiopatológicos que permitiram entender os diferentes tipos de dor, as diferenças de perceção perante o mesmo tipo de dor e ainda a possibilidade de ela existir na ausência de uma lesão real.

Daí que, atualmente e segundo a International Association for the Study of Pain (IASP), a dor é definida como uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a uma lesão tecidular real ou potencial ou cuja descrição pode corresponder à existência de tal lesão.

E é esse desrespeito da lei, esse sentimento de culpa que nós muitas vezes não buscamos reparar é que entendemos que seja o adoecimento humano.

Cabe aqui, então, fazer uma divisão entre a dor já abordada – a Dor-Alerta com função de proteção e que apesar de poder ser intensa é transitória e se associa a uma lesão tecidual e a Dor-Crónica, persistente como o nome indica, que deixa de possuir uma função protetora e, mais do que um sintoma, pode ser considerada uma doença por si só, podendo chegar a ser mais importante do que a própria patologia que a iniciou.

Mas, então, qual a função dessa Dor-Doença?

Embora entendendo-se cada vez melhor a sua fisiopatologia e conseguindo-se o seu razoável controlo numa percentagem significativa de casos, a verdade é que não se consegue atribuir um significado positivo para esta dor dentro da visão do paradigma materialista.

Desenho de René Descartes, no seu livro "O Homem", no qual se descreve pela primeira vez a presença da transmissão da dor até ao sistema nervoso central.

Daí que ela desperte em tantos doentes e seus familiares sentimentos de revolta, raiva, angústia e inconformação, sentimentos esses que por sua vez contribuem para a persistência da dor, para a sua exacerbação e para a dificuldade de a controlar.

Hoje esta interação entre dor, pensamento e sentimentos não mais é quimérica, mas apoia-se em evidência científica – de acordo com a atual teoria da dor, designada como a Teoria da Neuromatrix, a perceção da dor é resultante de um processo de Neuromodulação que envolve dimensões tão diversas quanto a cognitiva com memórias de experiências prévias, crenças, significados, a sensitiva e a emocional.

Percebe-se assim que este processo de neuromodulação torna a experiência da dor absolutamente única e individual sendo até designada como Assinatura Neural.

Este conhecimento é de suma importância, permitindo entender que o tratamento farmacológico isoladamente não permite atingir o melhor controlo da dor crónica – se o analgésico prescrito e corretamente usado é essencial, o desenvolvimento de estratégias de coping serão do mesmo modo fundamentais, pelo que a avaliação e o acompanhamento psicológico deverão fazer parte da correta orientação destes doentes.

Mas mesmo com a melhor abordagem multidisciplinar constata-se que em muitos casos o desânimo, a angústia ou a revolta se mantêm, talvez porque a pergunta-chave se mantém sem resposta – qual a função, qual o significado desta dor? Porquê eu? Qual a justiça de uns terem tanta dor e outros não? Como aceitar esta condição?

A Doutrina Espírita, não fazendo de forma alguma a apologia da dor e do sofrimento, permite-nos, no entanto, ter uma visão mais ampla sobre esta questão, fornecendo ferramentas essenciais para a entender e apaziguar.

Na próxima edição continuar-se-á esta reflexão com enfoque na visão espírita. Por ora termina-se com uma frase de André Luiz: "Sejamos pacientes na dor. Crise, muitas vezes, é o nome que aplicamos à transformação do mal em bem" (Xavier e Waldo, 1963, p.72).

Texto: Paula Silva

Aniversário do Centro de Cultura Espírita

foto arquivo

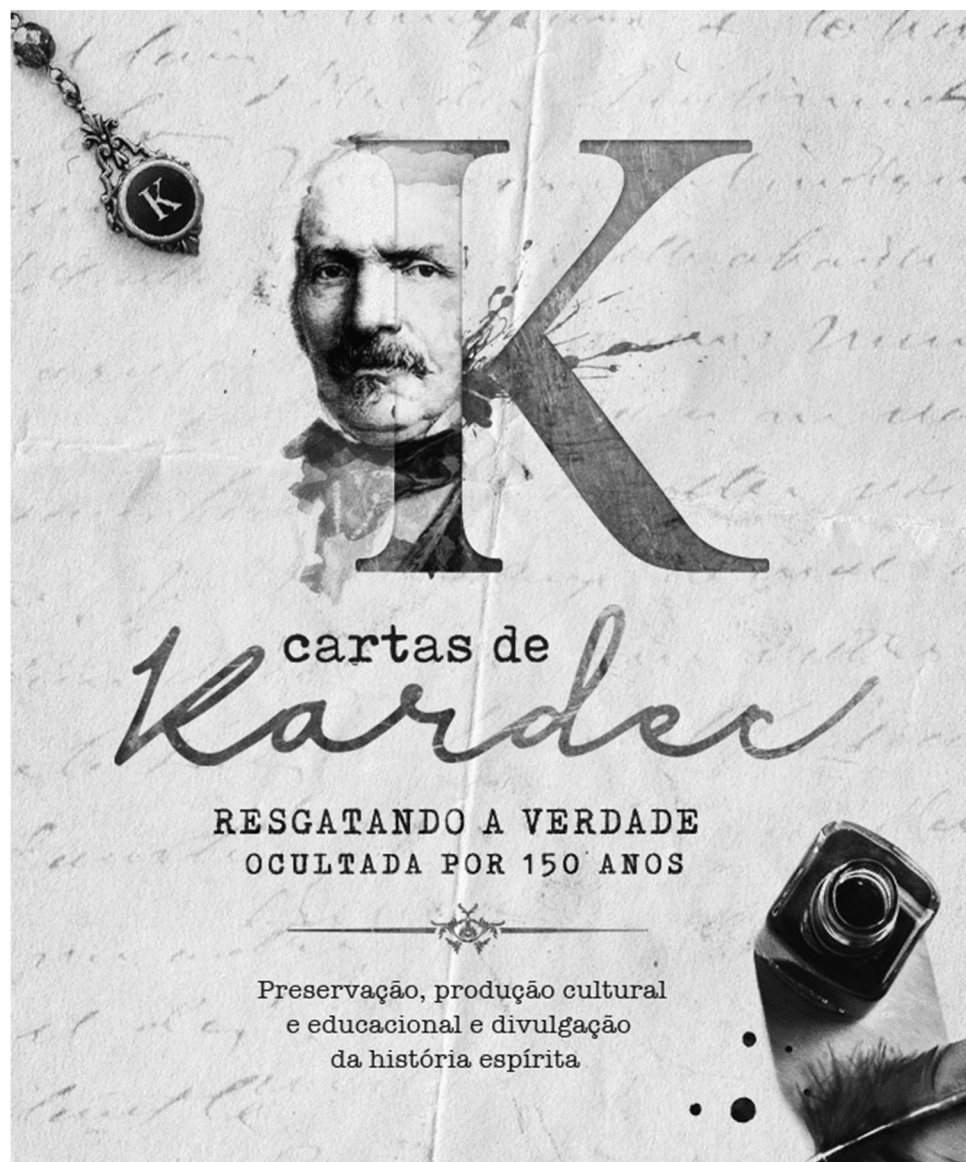
No mês de janeiro comemorou-se o 17º aniversário do Centro de Cultura Espírita, de Caldas da Rainha. Foram cinco semanas com conferências diferentes do habitual, como que a recarregar as "baterias" dos frequentadores desta associação espírita.
Com uma página no Youtube com mais de 160 conferências gravadas e disponíveis, página em www.cceespirita.wordpress.com, o Centro de Cultura Espírita de Caldas da Rainha é apenas mais uma associação espírita portuguesa, entre as mais de 120 existentes no Continente e nas Ilhas.
Neste aniversário foi lançado um novo livro "Factos Espíritas em Portugal", da autoria de José Lucas, edição da Federação Espírita Portuguesa (FEP); teve lugar um debate em torno de duas entrevistas ao prof. Dr. José Raul Teixeira (Físico, espírita, médium); J. Gomes (Porto) fez brilhante palestra sobre a evolução das espécies na ótica espírita; Luténio Faria (médico) deslocou-se de Águeda para falar de "Espiritismo e Saúde"; e Gláucia Lima (psiquiatra) encerrou o mês, abordando "As demências à luz do espiritismo".
É sempre momento de festejar um aniversário, mas um aniversário de um centro espírita tem algo de especial, senão vejamos: são 17 anos de atividade contínua, gratuita, dia após dia, semana após semana, mês após mês, sem qualquer remuneração, a não ser a do bem-estar fruído, pelo facto de se ser útil ao próximo. Não se cobra pelas atividades nem se aceitam donativos dos frequentadores. Apenas os sócios, espíritas convictos, se quotizam, livremente, para pagarem as contas do aluguer, água, luz e outras despesas. Mas não é uma perda de tempo? Esta gente não tem mais que fazer? Não poderiam ocupar o seu tempo noutras atividades, inclusive lucrativas, onde pudessem auferir mais uns trocos? Não faz sentido, dizia pessoa menos esclarecida, que comentava connosco. "Então se os espíritas não ganham nada, andam ali vários dias da semana, limpam o chão, providenciam um serviço cultural gratuito, biblioteca gratuita, atividades de educação espírita infanto-juvenil, conferências, grupos de estudo, apoio social, vão à casa das pessoas levar esclarecimento e consolo, quando tal é solicitado para um doente acamado, pagam quotas, livremente, para serem espíritas? Isso não faz sentido, ainda se ganhassem algum…"
Esse é o busílis da questão!
O espiritismo (ciência, filosofia e moral) tem por objetivo alertar a Humanidade para a sua condição de Espírito imortal, para a reencarnação, para a lei de Causalidade (colhemos o fruto daquilo que semeamos no nosso quotidiano, de bem e de mal). Tem por objetivo desmascarar a falácia do "Materialismo". Esclarecendo as pessoas, o Espiritismo consola, pois que o ser humano entende por que vive, de onde vem, para onde vai, qual a causa das dissemelhanças na vida social.
Daí que ser espírita nunca pode ser uma profissão, nunca pode haver qualquer tipo de retribuição (seja qual for), pois tal tarefa, toda de índole espiritual, é uma missão de auto-regeneração do espírita, que auxilia quem se deixar ajudar, esclarecer.
Como que a terminar a conversa, pois o tempo tardava, lá dissemos ao nosso interlocutor: "Olhe que os espíritas não perdem tempo, não são fanáticos nas suas atividades culturais e filantrópicas, fraternas, não ganham dinheiro mas, ganham muito mais do que isso: estudando, pesquisando, praticando, adquirem o maior tesouro que podem encontrar na Humanidade – a certeza da imortalidade do Espírito, a compreensão das leis que regem o intercâmbio entre o mundo terreno e o mundo espiritual. Servindo, dando-se ao próximo, o espírita, ao servir, recebe quantias inimagináveis de bem-estar interior, de realização pessoal, de sensação de auxílio à sociedade. Haverá maior alegria do que ser útil sem cogitar nada em troca, nem um simples agradecimento?"
O nosso interlocutor não ficou muito ciente desta explicação e pareceu-me ouvir entredentes, dizer: "Gente estranha, estes espíritas". Sorrimos, seguindo adiante, pois o tempo urgia.
No entanto, é bom que se diga que existem, de acordo com o verbo iluminado do médium Francisco Cândido Xavier, três espécies de espíritas: os que entraram para o espiritismo, aqueles onde o espiritismo já penetrou o seu íntimo e, aqueles de onde o espiritismo sai, naturalmente, do seu interior. Fácil é aferir que não é o epíteto de espírita que nos dá acesso aos altos planos da espiritualidade, mas sim o que fazemos no quotidiano com esse preciso tesouro, que é a doutrina dos Espíritos.
"Não fazer ao próximo o que não desejamos para nós", mensagem com 2 mil anos, de Jesus de Nazaré, é o mote para o bem-estar e realização interior.

Texto: JC

Encontro Espírita do Algarve

«As razões da dor e do sofrimento» é o tema do XI Encontro Espírita do Algarve, que decorre no Hotel Eva, na cidade de Faro, dia 17 de maio, domingo, entre as 9h30 e as 17h45.
Organizado pelo Núcleo Familiar Espírita Mentor Amigo, associação sem fins lucrativos, conta entre oradores com Luténio Faria, médico, Rui Marta, psicólogo, assim como de participantes do Brasil, da região de São Paulo, como Orlando Noronha e Geraldo Neto. Na parte cultural está prevista em cartaz a participação do cantor Vansan Costa. Os subtemas abordam assuntos como os «Reflexos da lei de causa e efeito», «Dor: castigo ou bênção?», «A importância da casa espírita», «Em que consiste o auxílio dos Espíritos», «Por que aceitar sem revolta» e «Como enfrentar a dor da perda de pessoa amada».

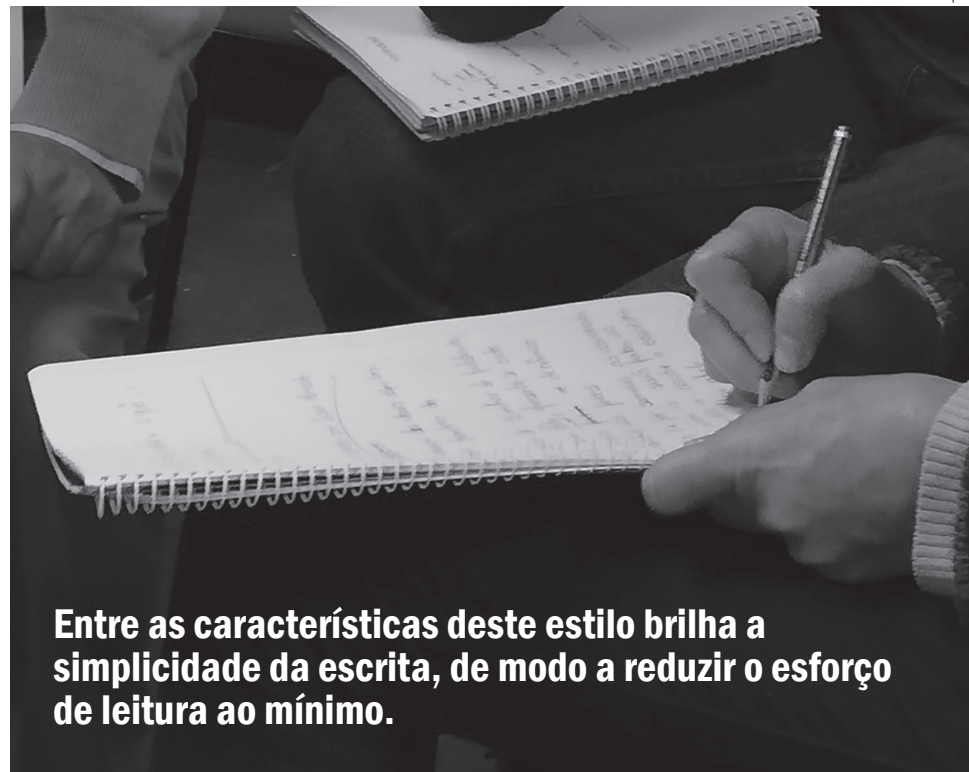
Para assistir é necessária inscrição, que pode ser feita através dos seguintes contactos: 967331425/965053743, e-mail: nfemafaro@gmail.com.

Cartas inéditas a Kardec

A Fundação Espírita André Luiz criou uma parceria com o Instituto Canuto Abreu e desenvolveu o projeto Cartas de Kardec, com vista a «garantir a preservação de um material inédito que guarda a memória do Espiritismo».
Segundo a notícia, «o lado humano e familiar de Allan Kardec, os bastidores e a troca de cartas da sociedade espírita do seu tempo, são absolutamente desconhecidos. Um dos documentos do acervo, por exemplo, lança luz sobre a genialidade, a fé racional e a humanidade do codificador».
A preservação desta memória histórica tem por epicentro um acervo de 740 manuscritos inéditos que sobreviveram após 150 anos de perseguição.
Para este efeito a dita fundação tem em vista obter financiamento para poder «recuperar e tornar público esse extraordinário legado por meio de um Memorial do Espiritismo, um site contendo as cartas digitalizadas, traduzidas e comentadas, uma série de livros, um banco de imagens e um filme narrando a saga das cartas que sobreviveram à queima propositada do espólio de Kardec, a um saque nazista e diversas tentativas de destruição e ocultação».
Desde o lançamento das principais obras de Kardec, o movimento espírita «sofreu a interferência de seitas e filosofias que pouco ou nada tinham a ver com a proposta do codificador do espiritismo. Os 740 manuscritos têm o poder de demonstrar por meio de fatos incontestáveis, que se deram na França do fim do século XIX, o descontentamento do grupo fiel a Allan Kardec face a outro grupo que se apossou do espólio de Hippolyte». Há manuscritos que descrevem planos de destruição da obra kardequiana.
Este acervo existe graças ao pesquisador espírita, farmacêutico, médico e advogado, Dr. Silvino Canuto de Abreu. Este investigador passou por vários países em busca desses documentos históricos e milhares de livros que recontam a história do espiritismo.

Mais: Projeto Cartas de Kardec – https://www.catarse.me/cartasdekardec

Passar a palavra... escrita

Na cidade do Porto, o Centro Espírita Caridade por Amor acolheu em 8 de fevereiro, sábado de tarde, um workshop sobre jornalismo adaptado ao movimento espírita.

foto arquivo

Entre as características deste estilo brilha a simplicidade da escrita, de modo a reduzir o esforço de leitura ao mínimo.

Coordenado por um facilitador ligado ao «Jornal de Espiritismo», publicação distribuída bimestralmente pela Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal (ADEP), o evento baseou-se na apresentação de diferentes géneros jornalísticos e gerou debate entre os presentes sobre como escrever melhor.

Com a participação de uma dúzia de interessados, de forma sucinta explicou-se o processo de redação de uma notícia, de uma entrevista em discurso direto ou em discurso indireto, bem como de uma reportagem, a par de outros géneros jornalísticos.

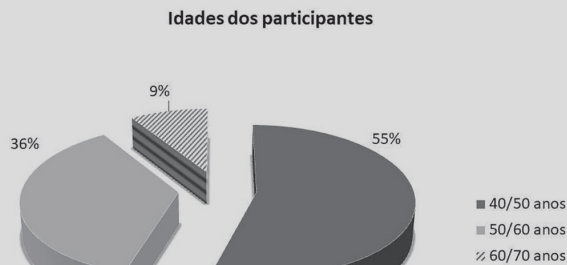
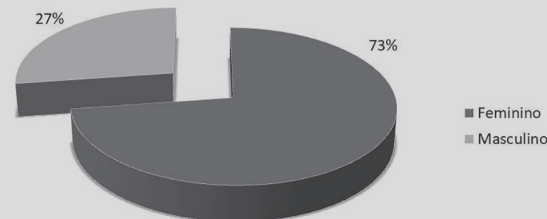
Entre as características deste estilo brilha a simplicidade da escrita, de modo a reduzir o esforço de leitura ao mínimo. Ajudam as frases curtas que usam vocabulário muito acessível. É recomendável evitar a adjetivação excessiva e escrever de forma direta. Tudo isto para que se consiga alcançar passo a passo uma escrita clara, correta e concisa.

O expositor explicou que escrever melhor é um processo de continuidade, para várias vidas, baseado sobretudo em 90% de transpiração e 10% de inspiração.

Após ter apresentado de modo sucinto a parte teórica da matéria, as pessoas que participaram neste workshop distribuíram-se por minigrupos, tendo cada um destes a tarefa de rapidamente redigir dentro de um estilo jornalístico predeterminado um tema.

Um dos grupos escolheu fazer uma entrevista a um expositor espírita presente na sala, César Almeida. A ideia baseou-se em, através de uma estimativa numérica, traduzir por miúdos ao homem da rua o que leva tantas pessoas que não podem receber remuneração por essa responsabilidade a disponibilizar-se nesse regime de voluntariado. Outro grupo, aproveitando a presença de pessoas ligadas à Associação Médico-Espírita do Norte, também uma instituição sem fins lucrativos, optou por fazer uma notícia sobre esta coletividade. Um outro grupo escolheu fazer uma notícia sobre as cartas inéditas de Allan Kardec que foram oferecidas, no Brasil, por um familiar de Canuto de Abreu à Fundação Espírita André Luiz.

Depois de uma hora de trabalho, cada um dos grupos apresentou o fruto da sua atividade. O debate sobre melhorias suscetíveis de serem concretizadas nos textos apresentados apareceu de maneira consensual.

Esta iniciativa promovida pela ADEP, de participação gratuita, teve também em vista abrir novas possibilidades, a fim de que possam surgir mais colaboradores na imprensa espírita.

Informação relativa aos dados pessoais dos assinantes do JDE

O JORNAL DE ESPIRITISMO (JDE), publicado periodicamente pela Associação de Divulgadores de Espiritismo (ADEP), possui uma modalidade de chegar aos seus Leitores através do pagamento de uma assinatura anual, para a qual se torna necessário o preenchimento de um Cupão de Assinante onde consta por razões óbvias sobretudo o nome, a morada e a forma de contacto, enquanto dados pessoais de identificação. O jornal segue pelo correio, juntamente com informação da política de privacidade.

A forma preferencial de contactar os assinantes sobre os assuntos relacionados com a sua assinatura do jornal, quando necessário, é o e-mail, mas quando por alguma razão excecionalmente este não funciona de forma adequada pode ser necessário estabelecer um contacto telefónico. Por isso, quando alguém assina o JDE está a concordar automaticamente com a cedência dos seus dados pessoais para este fim.

Os dados pessoais dos assinantes, presentes no Cupão de Assinante do JDE, são guardados numa pasta a que tem acesso o colaborador em serviço nessa tarefa, não sendo partilhada com mais ninguém, salvo se algum responsável da ADEP ligado a este setor vier a necessitar de esclarecer alguma dúvida.

Terminado o período de assinatura do JDE, se o assinante não a renovar, o dito cupão de assinante arquivado na respetiva pasta será fisicamente destruído no prazo de um ano pelo colaborador ligado a essa tarefa.

Informação espírita ao preço de um café

Quem não lê, cristaliza, embrutece, estagna. O mesmo se passa no que concerne aos espíritas que, muitas vezes abdicam da leitura, do estudo, inclusive de um simples jornal, pois, dizem não ter tempo.

foto arquivo

São os espíritas acomodados, aqueles que entraram para o espiritismo mas provavelmente o espiritismo ainda não foi interiorizado quanto baste, a fim de um dia, sair lá de dentro, naturalmente, num estado mais avançado da sua espiritualidade.
Felizmente a maioria das associações espíritas portuguesas está cada vez mais a valorizar o estudo do espiritismo, a par da prática e do serviço ao próximo: está tudo interligado. Nem poderia ser de outro modo. São associações sem fins lucrativos que têm nos seus programas anuais o curso básico de espiritismo, o estudo de educação da mediunidade, entre outras formações. Pode-se aferir a literacia espírita de uma associação pelos livros e jornais que vende. Quando os dirigentes dizem que não se consegue vender um jornal ou um livro da codificação que seja, algo está mal na orientação dessa associação espírita.

Se o Espiritismo é ciência, filosofia e moral, como conhecer o mesmo sem um estudo profundo, contínuo e metódico? Felizmente a maioria parece ter apanhado o pensamento de Allan Kardec que trouxe ao mundo um amplo movimento cultural chamado doutrina dos Espíritos.
A propósito de leitura, falámos com Noémia Margarido, administradora do “Jornal de Espiritismo” (JDE), da Associação de Divulgadores de Espiritismo de Portugal (ADEP), que respondeu a estas questões:

– Quantos anos tem o JDE e por que nunca sofreu até este ano alteração de preço?
Noémia Margarido – O primeiro número é de novembro de 2003. Portanto já fez 16 anos. Há alguns anos que tem vindo a dar prejuízo e sucessivamente a Direção da ADEP falava nisso. Mas fomos adiando a alteração de preço até agora, em que a situação chegou ao limite, isto é tornou-se insuportável a sua continuidade com esse preço (0,50 €) e não tivemos outra maneira de continuar com a sua publicação sem este aumento de preço (para 1 €), decisão que nos custou bastante levar avante.

– Embora os centros espíritas tenham uma pequena percentagem por cada jornal que vendam, muitos centros espíritas abdicam dessa comissão em favor da ADEP. É verdade?
Noémia Margarido – Sim, é verdade. A ADEP faz um desconto de 20% no valor da fatura, mas há centros espíritas que abdicam desse desconto e pagam na totalidade. Para nós, além de o valor a mais ser muito importante para a manutenção e continuidade do jornal, o gesto destas associações inspira-nos e incentiva-nos, tornando a nossa luta mais amena, porque é uma maneira muito ostensiva de nos mostrarem que estão connosco de corpo e alma, neste projeto que envolve o empenho de gente, cujo único objetivo é a divulgação do espiritismo, de que Allan Kardec nos deu exemplos extremos.

– Sabendo que ninguém na ADEP ganha 1 cêntimo com o jornal, qual é a mais-valia de tanto trabalho, de dois em dois meses, isto é, o que vos faz continuar?
Noémia Margarido – A convicção de que prestamos um serviço ao movimento espírita, divulgando da forma que melhor sabemos esta doutrina consoladora que tão bem faz a todos que a conhecem.

– Sendo a divulgação do Espiritismo uma prioridade para a Humanidade, existem casos de centros que vendem centenas de jornais?
Noémia Margarido – Sim, temos bons exemplos, felizmente. Penso que não me ficaria bem identificar esses centros, porque poderia não ser bem aceite da parte deles esse destaque.

– Que outras situações invulgares tem encontrado na administração do jornal, que fazem com que valha a pena tanto trabalho?
Noémia Margarido – Muitas, felizmente. Telefonemas que recebo de incentivo, falando da importância do JDE, da sua qualidade, da diversidade de artigos que todos contêm, da sua imparcialidade, da necessidade de um jornal como este no movimento… muitos telefonemas, correio eletrónico, conversas de incentivo que ajudam a ver todo este trabalho como algo que nos dá prazer, e dá mesmo, e nunca como algo enfadonho e do qual nos queremos ver livres.

– O que gostaria de dizer aos espíritas em particular, aos centros espíritas em geral, aos assinantes nacionais e estrangeiros?
Noémia Margarido – Que acarinhem o JDE como têm feito até agora.
Que adquiram o JDE, se possível mais de um exemplar e o deixem “esquecido” em algum lugar. Certamente alguém vai lê-lo e, quem sabe, mudar uma vida.

– Afinal, só temos de tomar menos um café por mês para poder adquiri-lo…
Noémia Margarido – Será um sacrifício assim tão difícil de realizar? Vale a pena fazê-lo.

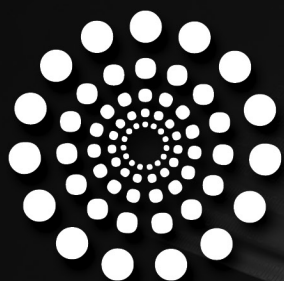
Por José Lucas
jcmlucas@gmail.com

O princípio inteligente nos animais e no ser humano

foto pixabay

Por outro lado, no caso dos animais em geral, entende-se que há também um corpo espiritual que se desprende quando algum morre.

Porém, isso não quer dizer que a palavra Espírito no significado que a doutrina espírita lhe deu se possa aplicar aos animais, por muito que estes sejam fonte de curiosidade e afeto. Não surpreende que esse fator se faça sentir, pois ao longo dos processos de domesticação os animais domésticos foram antropomorfizados, ao contrário do que ocorreu com os seus ascendentes no estado selvagem. Um bom exemplo disso é algo tão próximo na evolução das espécies como o lobo e o cão serem antagonizados, o primeiro – segundo os contos tradicionais – como vilão, pois come ovelhas e cabras, e o segundo como "melhor amigo do homem".

Nessa seleção artificial própria da domesticação, para reprodução começaram por ser escolhidos, segundo o critério da mansidão, aqueles derivados do lobo em que se acentuavam as características expressivas que mais tocassem a alma dos seus donos e defendessem o gado com bravura. Isto não quer dizer que tenham exatamente a mesma forma de sentir e, muito menos, de ver o mundo que é própria do ser humano.

A questão torna-se mais percetível se se expuser a forma como o espiritismo entende o homem. Nesta perspetiva, cada um de nós é um Espírito que tem um corpo material e um corpo espiritual, sendo este último chamado de perispírito. Quando ocorre o fenómeno irreversível da morte do corpo material, as ligações que existem entre o perispírito e o corpo que morre vão-se desfazendo e vemo-nos a dada altura na dimensão espiritual, sendo exatamente os mesmos, e com o corpo espiritual idêntico ao corpo material, com mãos, pés, roupa, etc. Em boa parte vem daí a confusão e a perplexidade com que os Espíritos distraídos que se comunicam pela mediunidade, em reuniões de auxílio dedicadas aos que necessitam desse apoio, demorarem de início a perceber que já não estão no plano material, mas sim na vida espiritual.

Por outro lado, no caso dos animais em geral, entende-se que há também um corpo espiritual que se desprende quando algum morre. Isso não quer dizer que seja o Espírito do animal em causa, mas sim o seu Princípio Inteligente ligado ao respetivo corpo espiritual a desprender-se até ter oportunidade de voltar a nascer na mesma espécie para somar experiências de vida capazes de complexificar muito lentamente, à nossa escala, o seu psiquismo em construção.

Diferentemente do ser humano, não têm os animais um livre-arbítrio consolidado e a responsabilidade que lhe está associada, com capacidade de distinguir o bem do mal. Nem tão pouco, quando excecionalmente ocorre, a chamada consciência de si próprio pressupõe que o ser em causa tenha capacidade suficiente de concretizar os atributos que acabámos de referir. Essa consciência de si próprio normalmente guarda algum tipo de relação com a experiência de ao ver-se ao espelho não se confundir e pensar que é outro ser que está ali, naquele mundo que vê mas não consegue alcançar, nem quando vai espreitar por detrás do vidro. Corvídeos como a abundante pega-rabuda, golfinhos, alguns

Na visão espiritista, feita a partir das obras de Allan Kardec como é normal, existe uma natureza espiritual quer nos outros seres vivos quer na espécie humana.

chimpanzés são exemplos de animais que sabem que se estão a ver a si próprios no reflexo de um espelho. Muitos outros animais não sabem, como se percebe nalguns parques de estacionamento quando, na primavera, uma lavandisca ou um rabirruivo ao passarem pelo retrovisor externo de um automóvel acha que viu um rival e farta-se de defecar contra o vidro para o afastar do seu território.

Por exemplo, nas reuniões mediúnicas, não é possível pelo próprio funcionamento das leis da natureza, face à incompatibilidade dos corpos espirituais, ver um médium psicofónico – o popular médium "de incorporação" – a ter uma manifestação, por exemplo, de um cão ou de um gorila.

Uma ressalva deve ser feita mediante casos pouco frequentes que reportem uma aparência animalizada que podem aparentar alguns Espíritos, refletindo algumas características no seu comportamento durante o transe mediúnico, seja porque se encontrem em estado de desequilíbrio acentuado na vida espiritual quer porque queiram mistificar ou perturbar uma reunião mediúnica que por alguma razão acolhe este tipo de manifestações infelizes. Nestes casos amor e energia são a melhor atitude para que a intervenção dos benfeitores espirituais que superintendem os grupos mediúnicos que o mereçam possam prestar a ajuda possível. Esta tipologia, como se percebe, não provém da manifestação de um animal através do médium, mas de um ser humano desencarnado em provação a caminho de se reabilitar para uma vida construtiva.

Neste âmbito, é obrigatória a leitura do item 236 de "O Livro dos Médiuns", de Allan Kardec, do qual salientamos algumas linhas: "Explanarei hoje a questão da mediunidade dos animais, levantada e sustentada por um dos vossos mais fervorosos adeptos. Pretende ele, em virtude deste axioma, "Quem pode o mais pode o menos", que podemos "mediunizar" os pássaros e os outros animais e servir-nos deles nas nossas comunicações com a espécie humana. É o que chamais, em filosofia, ou, antes, em lógica, pura e simplesmente um sofisma. Pode-se animar, diz ele, a matéria inerte, isto é, uma mesa, uma cadeira, um piano; *a fortiori,* deveis poder animar a matéria já animada e particularmente pássaros. Pois bem! No estado normal do Espiritismo, não é assim, não pode ser assim." E continua, pelo que vale muito a pena prosseguir a leitura na fonte desta comunicação do Espírito Erasto, pois decompõe com bom senso as explicações necessárias para não se confundir o trigo com o joio.

Contudo, reproduzimos apenas a parte final: "Sabeis que tomamos ao cérebro do médium os elementos necessários a dar ao nosso pensamento uma forma que vos seja sensível e apreensível; é com o auxílio dos materiais que possui, que o médium traduz o nosso pensamento em linguagem vulgar. Ora bem! Que elementos encontraríamos no cérebro de um animal? Tem ele ali palavras, números, letras, sinais quaisquer, semelhantes aos que existem no homem, mesmo o menos inteligente? Entretanto, direis, os animais compreendem o pensamento do homem, adivinham-no até. Sim, os animais educados compreendem certos pensamentos, mas já os vistes alguma vez reproduzi-los? Não".

Portanto, é claro que o conceito espírita de Espírito nos animais não existe, embora eles tenham uma inteligência limitada e processem fluxos de pensamento descontínuo.

Portanto, é claro que o conceito espírita de Espírito nos animais não existe, embora eles tenham uma inteligência limitada e processem fluxos de pensamento descontínuo.

Existe sim o conceito de princípio inteligente ou até, para quem preferir, de princípio espiritual. Allan Kardec explica os conceitos no conjunto das suas obras, e fazem todo o sentido para quem se der ao trabalho de os ler sem preconceito.

Se nos reportarmos a algumas das obras da chamada coleção de André Luiz, originalmente publicada pela FEB no século XX, psicografados pelo médium Francisco Cândido Xavier, encontramos algumas referências a cães no Plano Espiritual que cooperam com equipas de Espíritos em tarefas edificantes no resgate a quem reúne perspetivas de reerguimento no que ele chama Umbral. Têm, contudo, função equivalente aos cães atrelados a trenós que vemos nas neves do Norte extremo.

As plantas, concretamente árvores e flores, também fazem parte os cenários que esse autor descreve. Chegará o dia em que algum horticultor, apaixonado pelas plantas, venha a projetar nestas o seu encanto e levante uma polémica marginal sobre o Espírito das plantas?

Sistemas nervosos parecidos… mas diferentes

No fio desta reflexão, e em harmonia com o que foi dito, sublinha Irvênia Prada* que existem, no organismo dos seres humanos e no dos animais, estruturas que podem ser comparadas e permitem perceber a identidade de organização entre eles.

Na verdade, parece-nos que esta autora antecipou, na sua escrita de final do século XX, o que veio a ser conhecido em 2012 por Declaração de Cambridge, quando um grupo de cientistas consagrados aborda o tema da "consciência em animais humanos e não humanos", tendo em vista as afinidades anatómicas.

Explica por sua vez Irvênia Prada que a maneira como o sistema nervoso se organiza é reveladora disso mesmo, particularmente no que toca ao cérebro. Em alguns animais este é muito pequeno, com poucas camadas, noutros é mais expressivo e no homem é claramente maior. A evolução parece ser um acumulador de camadas na complexificação cerebral entre espécies, rumo a uma capacidade mental mais desenvolvida.

Assinala igualmente esta autora que não se descortina uma linha divisória explícita entre os nossos ancestrais e os animais relativamente às suas funções mentais e ao seu comportamento biológico. Logo, leva-nos a pensar que a gradação evolutiva é uma sucessão de pequenas conquistas psíquicas feitas muito lentamente face à escala de tempo que costumamos utilizar, enquanto o substrato orgânico evolui a par e passo no seguimento desse processo, na perseguição paulatina dos progressos conquistados previamente no corpo espiritual.

foto pixabay

Salienta a distinta professora que a evolução esteve a desenhar ao longo de milhões de anos o cérebro dos hominídeos, inclusive no nosso nível evolutivo, com camadas sobrepostas que moldam o desenvolvimento do cérebro cada vez mais para cima e para a frente.

Analisa em particular a área pré-frontal, a parte do córtex da porção mais anterior dos lobos frontais, descrevendo-a como um nobre transdutor cerebral. É assim porque se encontra ao serviço das funções superiores, mentais e psíquicas, envolvendo as coordenadas da vontade, da aprendizagem, do livre-arbítrio, da avaliação, da iniciativa, da idealização, entre outras. Esta área pré-frontal anatomicamente é bem mais desenvolvida na espécie humana do que noutras, como é o caso dos chimpanzés, dos cães ou dos gatos.

Explica com clareza Irvênia Prada que as diferentes espécies de mamíferos, incluindo o homem, são capazes de exprimir por intermédio da atuação do sistema límbico, comportamentos emocionais básicos, primários "instintivos". Contudo, a área pré-frontal, de aquisição mais recente na anatomia cerebral, no ser humano mais ampliada, abre campo ao exercício de comportamentos mais elaborados, mais sofisticados, mais "racionais".

Na verdade, ao contrário do que se pensava noutras épocas da história, inspirado numa interpretação literal da bíblia, percebe-se hoje que o ser humano se interliga numa rede de cumplicidade evolutiva com os outros seres, pelo que o conceito de bem-estar animal alcança um patamar de distinção provavelmente nunca antes visto na história da humanidade.

Nesse sentido, o ângulo antropocêntrico pelo qual ainda se vê o mundo, além de ser perigoso, é desajustado da realidade determinada pelas leis da natureza. Irvênia Prada propõe, assim, um conceito biocêntrico, em que a natureza deixa de ser vista como um mero bem de consumo a ser exaurido a serviço do homem para se revelar uma plataforma vital que sustenta psiquismos e variadíssimos níveis evolutivos num chão teleológico, que abre diante do porvir experiências que estimulam o progresso dessas consciências embrionárias, de natureza espiritual, que renascem na dimensão material sucessivas vezes, no mesmo trilho de aperfeiçoamento em que nós próprios estamos matriculados pela sabedoria de Deus.

Texto: J. Gomes

* Irvênia Prada (Phd) foi professora titular da Faculdade de Medicina Veterinária da Universidade de São Paulo, Brasil. Pesquisou neuroanatomia durante décadas e publicou numerosos artigos. Adepta também das ideias espíritas proferiu muitas palestras, algumas presentes na internet (YouTube), e escreveu vários livros, entre os quais "A alma dos animais".

Agradecer e valorizar

Conta-se que, todas as manhãs, um sábio falava aos seus discípulos do alpendre da sua casa. Certa manhã, no momento em que se fazia silêncio para que o sábio iniciasse o discurso, um pássaro pousou no corrimão da varanda e começou a cantar com toda a sua alma.

foto pixabay

Amparado pelo silêncio, o seu canto ecoou pelo espaço. Após alguns segundos, calou-se e partiu da mesma forma inesperada como tinha chegado. Então, o sábio disse para os discípulos: "Até amanhã!".
Despertar para as bênçãos com que a vida nos surpreende, aprendendo a colocar ênfase no que de extraordinário temos à disposição, é um segredo para vivermos de forma mais lúcida e plena. Um estudo de 2003 do departamento de Psiquiatria da Universidade da Virgínia, envolvendo 2600 adultos, demonstrou que aqueles que sentiam gratidão a Deus tinham um menor risco de depressão, fobias, crises de ansiedade e vícios como álcool, tabaco e drogas ilegais. Um outro estudo da Universidade de Zurique procurou relacionar os sentimentos de gratidão e a satisfação escolar de um grupo de alunos do 6º e 7º ano. Mais de 200 alunos foram divididos em três: os que iriam fazer uma lista diária, durante três semanas, de 5 coisas pelas quais se sentiam gratos, os que iriam escrever 5 coisas pelas quais se sentiam aborrecidos e os que não iriam fazer qualquer lista. Três semanas depois, num inquérito à satisfação escolar, os alunos do grupo da gratidão demonstraram um maior índice de satisfação escolar em comparação com os outros dois grupos, especialmente em relação ao grupo que estava focado em escrever sobre os aborrecimentos.
A questão primordial para a coleção de benefícios que a gratidão proporciona, é que as pessoas que se sentem gratas acentuam os aspetos positivos das suas vidas em vez de serem consumidos pelos problemas e pelos medos. E é simples fazê-lo porque depende apenas da predisposição para criar novos hábitos, dando prioridade mental às coisas boas em vez de estarmos focados no que é ruim. O que dificulta a tarefa é o facto de existir muita experiência acumulada em falta de atenção, anos e séculos de comportamentos sistemáticos em que nos concentramos naquilo que falta e em que tomamos as pessoas, a vida, os momentos, a natureza e a saúde como garantidos.
Vivemos numa sociedade altamente materialista que estimula a este tipo de atitudes. A publicidade pretende por qualquer meio evidenciar o que nos falta, a comunicação social procura vender as maquilhadas vidas perfeitas das figuras mediáticas, o exibicionismo seletivo e caiado das redes sociais quer fazer-nos acreditar que os outros são muito mais bem-sucedidos e felizes. Existe um estímulo social para reforçar que, aquilo que somos, temos ou damos "não é suficiente". Quantas vezes nos queixamos que "não dormimos o suficiente", "não temos tempo que chegue", "não fizemos o suficiente", "não ganhamos o suficiente"? Gastamos demasiada energia concentrados no que nos falta, refletindo sobre aquilo que não temos, pensando naquilo que os outros têm ou fazem, comparando as nossas "coisas" com a visão ficcionada do que pensamos que são as "coisas" dos outros.
Contrariar esta tendência nem sempre é fácil, mas é possível através de uma atitude sistemática de atenção ao que de extraordinário acontece à nossa volta e de valorização das graças que usufruímos. A prática da gratidão não se deve resumir àquilo que é fora do comum. Normalmente, só damos valor ao que de bom temos quando o perdemos: uma arreliadora dor de dentes faz-nos perceber como eram agradáveis todos aqueles dias sem dores; a doença lembra-nos como eram maravilhosos os momentos em que estávamos saudáveis; a velhice recorda-nos como eram fantásticos aqueles anos de vigor físico da juventude. É mais comum ouvirmos lamentar o que perdemos, mas quantas vezes valorizamos e degustamos esses momentos no tempo devido? Será que não os viveríamos de forma mais plena? Passamos por tantos momentos extraordinários e na maior parte das vezes vivemo-los como se se tratassem de momentos banais.

A questão primordial para a coleção de benefícios que a gratidão proporciona, é que as pessoas que se sentem gratas acentuam os aspetos positivos das suas vidas

Ao falarmos com pessoas que perderam quem mais amavam, ouvindo-as lembrar a sua saudade, elas contam-nos do que sentem mais falta. Normalmente, elas não falam das coisas extraordinárias, não falam dos momentos mais significativos das suas vidas: Sentem falta de momentos comuns e quase banais a que damos relativa importância quando os vivemos: "Sinto falta da forma como ele me olhava"; "Sinto falta da sua rabugice quando acordava"; "Sinto falta de ouvir a sua voz"; "Sinto falta dos nossos passeios na praia"; "Sinto falta de a fazer rir"; "Sinto falta de sentir o toque da sua mão"; "Sinto falta de a ter a meu lado" – coisas tão pequeninas a que damos tão pouca importância e que são aquilo que mais nos faz falta. Não deveríamos sentir-nos gratos e apreciá-las de forma plena quando ainda temos a possibilidade de as viver desta forma? Não temos de perseguir momentos extraordinários para alcançarmos a alegria e a felicidade. Esses momentos estão todos os dias à frente dos nossos olhos se prestarmos atenção e praticarmos a gratidão.
Eckart Tolle escreveu que "reconhecer o que de bom possuímos na vida é a base para todas as abundâncias." Na realidade, ao estarmos atentos e verdadeiramente despertos para o que nos rodeia, desenvolvemos a sensibilidade para nos sentirmos gratos e ficamos mais suscetíveis para percebermos o quanto somos abençoados.

Por Carlos Miguel

Carta à tia Anica

A obra do escritor e poeta Fernando Pessoa é indiscutivelmente uma referência da literatura mundial, que tem motivado inúmeros investigadores a analisarem os conteúdos literários, assim como sobre a sua personalidade multifacetada, presente nos heterónimos Álvaro de Campos, Ricardo Reis, Alberto Caeiro e Bernardo Soares.

Porém, não é vulgar encontrar nesses estudos sobre o poeta, mesmo nos trabalhos de crítica literária, a referência a uma carta de sua autoria, dirigida a sua tia Anica, escrita em Lisboa, no dia 24 de junho de 1916. Este documento da sua correspondência pessoal está publicado em «Escritos Íntimos, Cartas e Páginas Autobiográficas, Fernando Pessoa, Introduções, Organizações e Notas de António Quadros, Mem Martins: Publicações Europa-América, 1986, pág. 127», o qual constitui uma revelação do comportamento mediúnico narrado na primeira pessoa.

Fernando Pessoa expressa claramente o seu espanto perante os comportamentos psíquicos que classificou de misteriosos, quando a partir de março de 1916 «começou a ser médium», face à constatação de ter «começado de repente, com a escrita automática». Esta designação é inerente à psicografia direta ou manual, conforme vem descrita em «O Livro dos Médiuns». Fernando Pessoa escreveu os pormenores sobre a manifestação deste comportamento, apesar de se confessar como um «elemento atrasador nas sessões semiespíritas» que frequentava. Certo dia, quando regressava a casa, depois ter vindo do Café da Brasileira, sentiu uma «vontade de, literalmente, pegar numa caneta e pô-la sobre o papel», apercebendo-se de que se tratava de um impulso. Escreveu Fernando Pessoa que momentaneamente não tomou consciência do facto, porque o tomou como um comportamento natural de quem pudesse estar distraído, «de pegar numa pena para fazer rabiscos». Neste seu testemunho de manifestação mediúnica escreveu que começou por fazer uma assinatura que era bem conhecida dele, cujo nome era «Manuel Gualdino da Cunha», o tio Cunha como chamava. Poder-se-á sempre questionar este tipo de comportamento, balanceado entre o animismo e mediunismo, mas Fernando Pessoa revela nesta carta a sua participação em reuniões mediúnicas e tem a consciência que a sua escrita automática, como chamou, não era comparável com aquela da tia Anica ou da Maria, supostamente uma médium de psicografia que frequentava as mesmas sessões de Fernando Pessoa. O escritor diferenciou essa psicografia, uma vez que essa escrita obedecia a uma linguagem coerente, contrariamente ao que se passava com a sua. Tendo a experiência de exercitar a escrita frequente, certamente que teria maior discernimento em diferenciar as situações anímicas das mediúnicas, pois também reconheceu nesta carta que: «de vez em quando, umas vezes voluntariamente, outras obrigado, escrevo e que raras vezes são comunicações compreensíveis», assumindo que na maior parte das vezes, existia uma tendência imperfeita mas misteriosa para lhe responderem com números ou com desenhos. Escreveu que não eram desenhos de objetos, mas de: «sinais cabalísticos e maçónicos, símbolos do ocultismo e cousas assim que me perturbam um pouco».

Sabe-se que o escritor tinha uma personalidade rica, criativa, intelectual e com uma atração metafísica e religiosa muito peculiar e simultaneamente inquietante. Em 1917 escreveu um texto intitulado «O Conselho Magistral do Neopaganismo Português delegou em mim...», publicado em «Páginas Íntimas e de Auto-Interpretação, Fernando Pessoa, Textos estabelecidos e prefaciados por Georg Rudolf Lind e Jacinto do Prado Coelho, Lisboa: Ática, 1996, pág. 228, em qual texto declara: «sou um pagão decadente, do tempo do Outono da Beleza; do sonolecer da limpidez antiga, místico intelectual da raça triste dos neoplatónicos de Alexandria... Mais do que, propriamente, o dos neoplatónicos é meu o paganismo sincrético de Juliano Apóstata [331-363, último imperador pagão de Roma]». Em 30 de março de 1935, numa nota biográfica publicada em «Escritos Íntimos, Cartas e Páginas Autobiográficas», Fernando Pessoa declara-se um «cristão gnóstico, inteiramente oposto a todas as igrejas organizadas... fiel ao mártir Jacques de Molay, Grão-Mestre dos Templários e, combater sempre e em toda a parte, os seus três assassinos: a Ignorância, o Fanatismo e a Tirania», em contraponto com a sua condição pagã expressada em 1917. Esta profunda inquietude em conjugação com o seu conhecimento sobre a doutrina espírita e a sua constante proximidade com o Ocultismo são reveladoras de uma mediunidade profundamente perturbada.

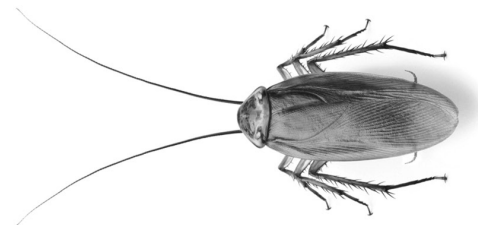
Prosseguindo a análise da carta à tia Anica, sem dúvida que Fernando Pessoa tinha a consciência do seu comportamento mediúnico, uma vez que descreveu o contacto que fez com um «amigo ocultista e magnetizador», que lhe tinha explicado que o facto de psicografar números era uma «prova da autenticidade da sua escrita automática, ou seja, não era autossugestão, mas uma mediunidade legítima». Afirmou nesta carta que a sua mediunidade não se resumia à psicografia ou escrita automática. As suas palavras permitem aferir que a sua mediunidade se manifestava de forma sensitiva. Descreveu o que sentira quando o seu grande amigo e escritor Mário de Sá-Carneiro vivia em Paris e foi acometido por uma profunda crise psíquica que o conduziu ao suicídio: «eu senti a crise aqui e, caiu sobre mim uma súbita depressão vinda do exterior, que eu, ao momento, não consegui explicar-me». Este quadro psíquico-espiritual deprimente traduzia-se naturalmente, pela influência de espíritos perturbados que transmitiam essas impressões negativas. Estas reações estão em sintonia com os princípios estabelecidos em «O Livro dos Médiuns», ou seja, se um bom Espírito se manifesta, transmite sempre sensações suaves e agradáveis; se for o caso de um mau Espírito, contrariamente, essas sensações são dolorosas e angustiosas.

As manifestações mediúnicas de Fernando Pessoa continuam a ser descritas nesta sua carta, testemunhando as suas qualidades de médium vidente, comparando-as com aquilo a que os ocultistas chamavam de «visão astral» e também de «visão etérica». Considerou que tudo isto estava num estado muito precoce, mas não admitia quaisquer dúvidas quanto à genuinidade deste comportamento, admitindo no entanto, que tudo era muito imperfeito. Fernando Pessoa descreveu a sua capacidade de visualizar a «aura magnética» [o perispírito] de algumas pessoas e sobretudo, a sua em frente ao espelho, assim como no escuro conseguia visualizar a irradiação das suas mãos. Afirmou que não se tratava de alucinação, chegando a ver na Brasileira do Rossio, «as costelas de um indivíduo através do fato e da pele», classificando este momento de feliz, no quadro da visão etérica. Escreveu ainda que a sua «visão astral» estava muito imperfeita, admitindo que: «por vezes, de noite, fecho os olhos e há uma sucessão de pequenos quadros, muito rápidos, muito nítidos, tão nítidos como qualquer cousa do mundo exterior. Há figuras estranhas, desenhos, sinais simbólicos, números, também já tenho visto números...».

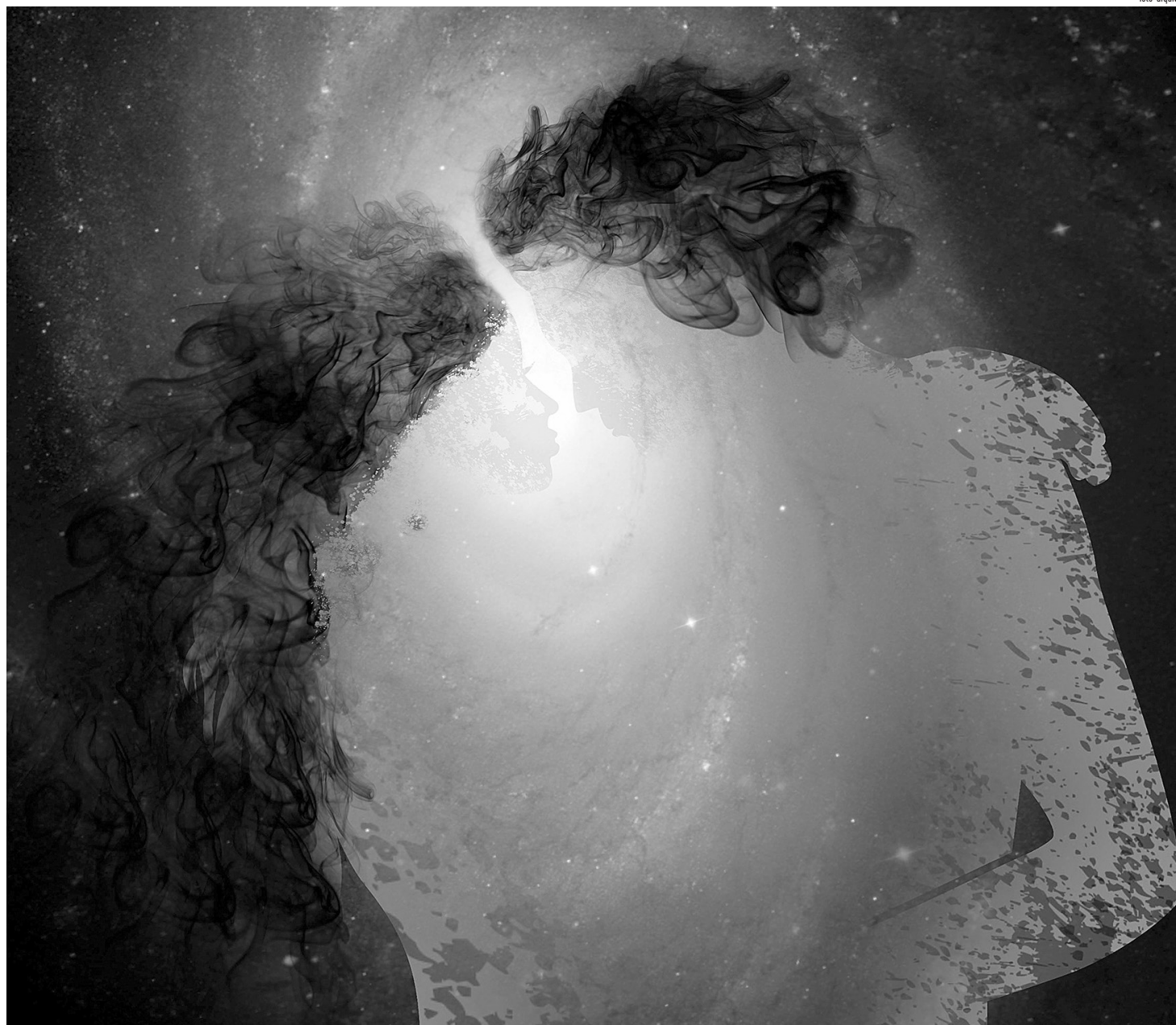
A linguagem utilizada por Fernando Pessoa na carta à tia Anica, para descrever estes comportamentos mediúnicos, não indicia que as suas fontes doutrinárias sejam preferencialmente espíritas. Deteta-se em Fernando Pessoa alguma tendência para confundir o Ocultismo e o Espiritismo, como é patente no seu texto intitulado «Um Caso de Mediunidade – Contribuição para o estudo da atividade do subconsciente do espírito», publicado em «Maria Teresa Rita Lopes, Fernando Pessoa et le Drame Symboliste: Héritage et création, Paris: F. C. Gulbenkian, 1977, pág. 505».

Trata-se de um texto com muito interesse para estudos comparativos, o qual descreve a indução, a progressão, as concomitantes psíquicas da mediunidade e as comunicações mediúnicas, finalizando com as conclusões. Neste documento chega a tratar a mediunidade de como um desequilíbrio mental, um estado inicial de loucura declarada e refere que até aquela data não existiam provas da existência de espíritos comunicantes. Estranhamente, Fernando Pessoa parece ter assumido o papel de um qualquer heterónimo, na medida em que este texto está claramente em oposição ao que descreve na carta à tia Anica, o que faz evidenciar mais ainda a convicção de uma mediunidade instável, titubeante e perturbada. Por outro lado, não estando este texto datado, tudo indica que foi escrito muito posteriormente à carta para a tia Anica. Nesta carta existem indícios específicos de um estado de deslumbramento com a constatação do seu comportamento mediúnico. Confrontou a tia Anica com a possibilidade das perturbações destes fenómenos, ao que respondeu que havia mais curiosidade do que susto, mas que a tia Anica não julgasse que se tratava de loucura e em matéria de equilíbrio mental, sentia-se tão bem como nunca. No final da carta pediu à tia Anica por favor para não divulgar isto a ninguém, por razões desvantajosas, algumas delas de ordem desconhecida.

O estudo mediúnico de Fernando Pessoa é revelador da sua complexa personalidade, o qual permite compreender com outros argumentos a extensão, significado e enquadramento da sua genial obra, que para além de poética é substancialmente filosófica.

Texto: Carlos Paiva Neves

Energia sexual, energia de vida

O psicólogo russo Peter Ouspensky, discípulo de Gurdjieff, dividiu a sociedade contemporânea em dois grandes grupos: grupo das pessoas fisiológicas, que vivem de acordo com a satisfação das suas necessidades básicas como dormir, comer e praticar sexo, e o grupo das pessoas psicológicas, que para além das necessidades basilares também amam, desenvolvem-se intelectualmente e contribuem assim para o progresso da humanidade.

foto arquivo

Nos estudos deste psicólogo 80% da população terrestre são pessoas fisiológicas. Logo as que se ocupam do desenvolvimento moral contribuindo para a evolução da humanidade são cerca de 15% a 20%. O que não é estranho, uma vez que a Terra ainda é habitada por espíritos imperfeitos.
Para pertencer a este segundo grupo, o das pessoas psicológicas é necessário desenvolver a consciência, e é ao fazê-lo que descobrimos o que queremos fazer, podemos e devemos, porque nem tudo o que queremos devemos, da mesma forma que nem tudo o que devemos podemos executar; "Tudo me é lícito, mas nem tudo me convém" (Paulo, Coríntios 6:12). O desenvolvimento da consciência é essa relação entre o bem e o mal (bem - conforme as Leis de Deus; mal - é tudo o que se lhe opõe).
Todos os seres, principalmente os animais, trazem as marcas dos instintos básicos e o aparelho genésico está na base de todos, pois a reprodução faz parte da vida. Sexo é um dos departamentos orgânicos de maior importância no reino animal.
Freud dedicou-se a estudar a sexualidade no ser humano, retirou-lhe os tabus, as castrações, mitos e colocou o sexo como função orgânica onde o prazer constitui o êxtase a fim de nos ajudar no processo de reprodução.
Aos poucos o homem foi ganhando um entendimento diferente e cortando os vínculos com as ideias castradoras do passado onde o sexo era imoral, pecaminoso e imundo.
A função sexual é assim uma das belas características do ser humano, porém, pode ser motivo de júbilo ou de transtorno. Muitos dos transtornos de origem afetiva (psicose, transtornos depressivos, bipolaridade) têm a sua origem nos conflitos sexuais que podem ser de diferentes ordens.
Ainda temos os transtornos causados pelo vício do sexo que ocorrem como os demais vícios trazendo consequências para o corpo (desgaste energético e possíveis doenças sexualmente transmissíveis). Assim, se é tão importante falar sobre as nossas características, necessidades, sentimentos e emoções, se percebemos a necessidade da nossa reforma íntima, temos que olhar para dentro de nós sem preconceitos e como seres divinos que somos, se a energia sexual é energia de vida, temos que olhar para ela com a importância que tem e sem os atavismos do passado.
A Doutrina Espírita vem-nos ajudar a compreender a importância e a dignidade de todas as funções do corpo. Torna o sexo tão normal e santificado pela função que exerce, a de perpetuar a espécie através da reprodução.
A função sexual desempenha um papel fundamental no desenvolvimento moral do indivíduo. Mas para tudo é necessário aprendizagem e consciência.
Em determinada altura do desenvolvimento a glândula pineal, morada do espírito, liberta hormonas sexuais responsáveis pelas novas necessidades do indivíduo, a energia sexual manifesta-se assim de uma forma mais intensa e poderosa. O que fazer com ela?
Emmanuel (o guia espiritual do médium brasileiro Francisco Cândido Xavier) aconselhou-o (a seu pedido) que fizesse silêncio interior, que fosse mentalmente até ao aparelho genésico e falasse com as células, pois estas têm consciência individual, e lhes pedisse que fizessem subir essa energia, ajudando-o nas suas necessidades de trabalho material e espiritual.

A função sexual é assim uma das belas características do ser humano, porém, pode ser motivo de júbilo ou de transtorno.

A partir daí, F. C. Xavier sublimou as suas funções, praticou o amor sem o tormento da líbido. Quando orava, sentia um calor uma energia que subia para o trabalho dignificante. Aos poucos, foi canalizando a energia sexual, como energia criadora, ao nível espiritual, deixando de ser o problema que era para ele, até então, no campo orgânico.
O sexo pode ser responsável por muitas tragédias, homicídios, violações, subjugações, ... quando conduzido pela líbido. Hoje passamos do sexo tabu à sua banalização, ao abuso, desgaste, sexo desregrado pelas perturbações do indivíduo, a falta de respeito por si próprio e pelo outro, porque quando falamos em relacionamento sexual existe a responsabilidade crescente pela presença do outro. Mas quando conduzido pelo amor, é santificado, é uma bênção de Deus que devemos preservar com a mente saudável, para isso é fundamental a presença da consciência.
A energia sexual é a energia mais poderosa do Espírito, é a energia da criatividade e da criação. Esta energia é a base da vida e usamo-la para tudo, não apenas nas relações sexuais mas para o desempenho de todas as nossas atividades.

Texto: Ana Duarte

Não suporto o meu marido

Outra vez o telefone! Por vezes apetece-me desligá-lo de vez, mas... ele faz tanto jeito... "Está? Bom dia, como vais?"

foto arquivo

Esta frase prolongou-se por uns longos 36 minutos de conversa, em que o monólogo que vinha do outro lado ganhou por 10-0 à tentativa de diálogo. Ouvi, e fiquei feliz por verificar que já consigo ouvir... estou a aprender algumas coisas, nesta vida!

Um casal na casa dos 70 anos. As queixas do costume: "Ele está insuportável, não o consigo aturar. Não sei se aguento mais, qualquer dia vou embora, sem saber para onde e como."

Numa quase vã tentativa de opinar, lá para a 12.ª tentativa, consegui "meter a ficha" e dizer qualquer coisa, no meio daquele rol de mágoas, ressentimentos, queixumes.

Falámos dos momentos de namoro deles, do casamento, do nascimento dos filhos, das alegrias, dos êxitos materiais, das oportunidades desta vida.

Do outro lado, lá vinha "pois é, foi tão bonito, quem me dera que fosse assim, mas agora é diferente, é uma tristeza".

Vejamos o coleccionador de carros antigos. Antes de serem antigos, eram modernos, fonte de todos os prazeres na condução, úteis. Depois, perderam a graça, ficaram velhos, uns sem peças, outros para a sucata, já não prestavam, diziam, pois outros modelos mais modernos tinham vindo para o seu lugar.

No entanto, há sempre quem seja obstinado, quem não desista de limpar e consertar o carburador, meter uma mola nova, um retoque na pintura e, quando se dá por ela, temos um carro de colecção, extremamente valioso, que os outros ambicionam mas não conseguem comprar, pois o preço é exorbitante e raramente está à venda. Os donos dessas donas Elviras quase sempre dizem que não os vendem, pois ali está um bocado do seu ser, do seu sentir, da sua vida. A analogia, surgida repentinamente, não podia ser mais certeira.

Na vida, temos o carro físico (o corpo de carne) que, quando jovem é bonito, activo, socialmente aceitável. De repente, é preciso mudar uma peça ou outra. Não é possível. Tem de ser remendado, num hospital qualquer, através da gentileza e da competência de um cirurgião.

O Homem almeja por se reformar para ser feliz, trabalha contra a vontade. Chegou a hora da reforma e ele estertora, sem objectivos de curto, médio e longo prazo. Não vive, sobrevive, e como não se sente bem, tem de descarregar o seu mal-estar, frustrações, em alguém. Curiosamente, esse lixo tóxico, mental, é lançado sobre aquele que escolhemos para parceiro de uma vida. Um paradoxo da existência humana.

De repente, outra frase que lera há dias baila na mente: "a gentileza do entendimento".

No meu cérebro, uma espécie de tornado de ideias nobres vão emergindo, do subconsciente ao consciente: "nunca discutir", "mais vale ser feliz do que ter razão", "não critique, auxilie", "não acuse, ampare", "não grite converse", "ninguém gosta de ser criticado", "tudo passa"...

Basta que cada um, no seu mundo íntimo se dedique a fazer ao próximo o que gostaria que lhe fizessem, a amar as pessoas como elas são, mesmo que discordem das suas ideias.

Afinal é fácil viver em conjunto.

Penso no personagem incrível que foi Jesus de Nazaré, na sua paciência inesgotável no falar e no agir, trazendo, através da sua psicoterapia superior, as pílulas do entendimento, os comprimidos da paciência, as cápsulas da aceitação da vida, com a sua dinâmica em cada fase, o solvente da indulgência para com as faltas alheias, sem ser conivente com o erro.

Do outro lado do telefone, a voz da minha interlocutora voltou, mais calma: "Ah, quem me dera que fosse assim o mundo!".

É fácil, basta que cada um, no seu mundo íntimo se dedique a fazer ao próximo o que gostaria que lhe fizessem, a amar as pessoas como elas são, mesmo que discordem das suas ideias, que se veja que quando alguém rabuja, estrebucha, se queixa, está apenas no seu grau de infantilidade espiritual, a pedir que o amem...

O amor, nos seus inúmeros níveis, é sempre um banho de bem-estar que podemos fruir, através da prece sincera, espontânea, da leitura edificante que nos deixa marcos para o dia-a-dia, da meditação em torno do assunto...

Relembrando os momentos bons de outrora, podemos suavizar os mais difíceis de agora, na certeza de que amanhã, estaremos noutra estrada da vida, em nova aurora existencial. "Amai-vos uns aos outros", sugeriu meigamente Jesus de Nazaré, há dois mil anos!

Por que esperamos?

Por José Lucas
jcmlucas@gmail.com

Novas de alegria - 24

A propósito da crescente longevidade humana e das admiráveis conquistas da ciência nessa área, a IMORTALIDADE vem sendo abordada em publicações nacionais e estrangeiras, defendendo-se a sua exequibilidade.

foto a rquivo

Há cientistas que têm a imortalidade como uma possibilidade biológica. Parece óbvio que essa ideia não leva em conta muitos dados adquiridos por vários ramos da ciência, começando pelo princípio biológico da evolução, que «O Livro dos Espíritos» luminosamente antecipou: "do átomo ao arcanjo, tudo na natureza se encadeia; o arcanjo de hoje começou ele próprio pelo átomo". Léon Denis lucidamente afirmava: "o Espírito dorme na pedra, sonha no vegetal, agita-se no animal, desperta no Homem".

Se os sequazes da imortalidade física parecem desprezar dados que a ciência alcançou, já nem falo em religião (no sentido original da palavra), a qual «O Evangelho Segundo o Espiritismo» demonstra perfeitamente compatível com a ciência, sendo-lhe complementar e não contraditória.

Para religiosos, imortalidade física não só não tem atrativos como até configura um total absurdo. O Homem é imortal por natureza; porquê buscar a sua imortalidade na prisão acanhadíssima do corpo físico? Absurdo puro; ainda é possível julgar que o Homem é o seu corpo físico? É difícil entender pessoas de ciência não encararem a matéria física como simples estado temporário da energia, que é, e não origem ou princípio seja do que for.

Para religiosos, imortalidade física não só não tem atrativos como até configura um total absurdo.

Que pensarmos de uma crisálida ambicionar a imortalidade no "conforto" e "segurança" do seu casulo, desinteressada da fase de vida seguinte, muito mais rica, como borboleta? E a evolução universal não acaba na borboleta.

Mesmo na absurda hipótese de o Homem ser o seu corpo físico, que vantagens ofereceria uma vida de várias centenas de anos (já nem digo imortalidade), com todos os medos fantásticos e reais que se conhecem: medo dos outros homens, medo dos animais, medo de perder bens ou entes queridos, medo de catástrofes naturais ou provocadas, medo de acidentes vulgares, de doenças, contágios, crises sociais, guerras, etc. etc. etc.?

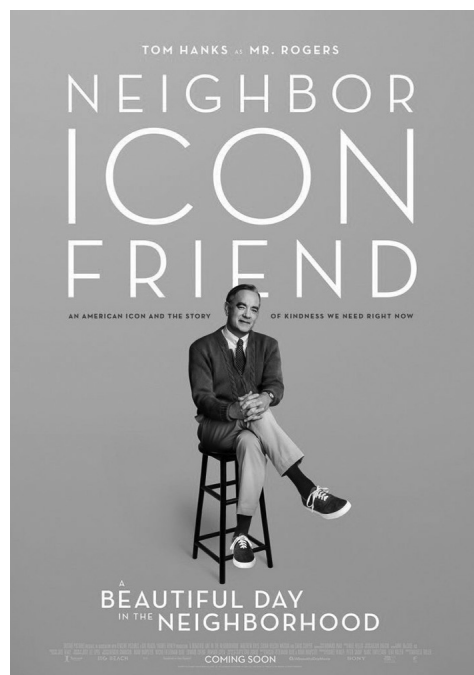
Luís Pasteur ponderava sabiamente: um pouco de ciência, afasta-nos de Deus; mais ciência, aproxima-nos d'Ele. Procurar a imortalidade, uma contradição, faz lembrar a complementaridade da ciência e da religião no pensamento de Einstein: religião sem ciência é cega, ciência sem religião é coxa.

O aprofundar da ciência desmoronou o materialismo, contudo a viciação intelectual materialista não foi erradicada de vez na mente humana.

O livro sagrado hindu, Bhagavad Gita, cerca de quatro séculos a.C. cantava que tudo é «maya» (ilusão) e só o espírito é realidade, permanência. Jesus de Nazaré, educador e pedagogo ímpar da Humanidade, advertia que só o espírito vivifica, a carne (matéria) para nada aproveita. Einstein demonstrou matematicamente que no Universo material tudo é relativo.

A ideia da imortalidade física parece-me francamente contraditória. Presto o devido respeito aos seus proponentes, intelectual e cientificamente muito mais apetrechados do que eu. Absolutamente certo de que o trabalho dessa investigação nunca será inútil, pode-se esperar dele conhecimentos novos de grande utilidade para os vários aspetos da vida humana. Não, porém, o contrassenso da imortalidade física.

Por João Xavier de Almeida

Um amigo extraordinário

Este é um filme baseado em factos reais, sobre a vida do jornalista Tom Junod, da prestigiada revista "Esquire", quando em 1998 lhe é proposto escrever uma reportagem sobre o herói de infância de várias gerações de americanos, Fred Rogers. Tom era um jornalista conceituado, mas cáustico, revoltado e com alguns desequilíbrios emocionais. Fred é o apresentador do programa infantil "Mister Rogers' Neighborhood" (A Vizinhança do sr. Rogers), que esteve no ar mais de 30 anos na televisão pública Americana, até 2001. Direcionado para um público até aos 6 anos, Fred Rogers falava diretamente para os pequenos espectadores abordando diversos assuntos, embarcando-os numa viagem por experiências, músicas, interações e conversas com os outros vizinhos e personagens encarnadas por pequenas marionetas a quem Mister Rogers emprestava a voz. Cada episódio e cada música eram preparados cuidadosamente para oferecer às crianças instrumentos para lidar com os dramas da infância: o crescimento, a rivalidade, a solidão, a raiva e até alguns assuntos mais delicados como a morte, a guerra, deficiência, conflitos sociais, raciais e violência. Utilizando como ferramentas a doçura, a compaixão, gentileza, a bondade, a honestidade e integridade, ele procurava criar um ambiente de conforto e confiança, utilizando os silêncios e uma cadência adequada às atividades em causa. Ele queria que as crianças aprendessem que os seus sentimentos e emoções eram tangíveis, mensuráveis e geríveis. Conhecido pelo seu cinismo e por destruir o carácter das celebridades sobre quem escrevia, para fazer a sua reportagem, Tom conheceu Fred e essa experiência acabou por transformar completamente a sua vida. Tom Hanks, no papel de Fred Rogers, tem um desempenho a roçar a perfeição, conseguindo interpretar todo o ar cândido e a tranquilidade que o apresentador revelava e foi mesmo nomeado para os prémios de melhor ator secundário nos Golden Globes, Bafta e Oscares de 2020.

"Um Amigo Extraordinário" é um dos filmes mais bonitos do ano e poderá tornar-se um clássico. Pela história, pela simplicidade, pelas lágrimas, pela paz que irradia e pelo bem-estar tão delicioso que nos surpreende quando surgem os créditos finais. Em todos os momentos, as pertinentes palavras de Fred ressoam cá dentro, ganham voz própria e damos por nós a refletir sobre a forma como nos comportamos e vivemos. É como se fosse um raspanete bondoso de um adulto sábio e experiente sobre as formas desajustadas como vivemos as nossas vidas, como tratamos os outros e como lidamos com as nossas emoções. É um filme sobre perdão e sobre esperança: onde a maioria via cinismo, Fred via uma súplica por auxílio. Onde os outros viam alguém de quem queriam distância, ele via um amigo íntimo. Mas é também um filme sobre amor, sobre as graças que ele nos proporciona e a potência que imprime às nossas vidas.

Altamente recomendável para todas as idades! Para ver e rever.

Título Original: "A Beautiful Day in the Neighborhood"

Realizado por Marielle Heller

Elenco: Matthew Rhis, Tom Hanks, Susan Kelechi Watson e Chris Cooper

EUA, 2019 – 108 min.

Por Carlos Miguel

Factos espíritas em Portugal

Pela primeira vez temos a oportunidade, em Portugal, de tomarmos conhecimento de factos espíritas ocorridos em território nacional, através do livro. Factos estes que ao longo dos tempos estiveram envoltos nas trevas da ignorância que geraram muitas fantasias, medos, perturbações e superstições.

Este pequeno, grande livro, relata-nos 15 fenómenos, documentados pelo companheiro José Lucas, que nos demonstram a realidade da imortalidade do espírito. Noutros países, como na Grã-Bretanha, Estados Unidos da América, Brasil, Itália, etc., personalidades relevantes no campo da ciência não tiveram medo nem preconceitos para enfrentarem o ridículo dos seus pares e da opinião pública, tendo-nos legado várias obras que nos demonstram à saciedade a imortalidade dos Espíritos.

Allan Kardec na introdução de "O Livro dos Espíritos" afirma que «As comunicações entre o mundo espiritual e o mundo corpóreo estão na ordem natural das coisas e não constituem facto sobrenatural, tanto que de tais comunicações se acham vestígios entre todos os povos e em todas as épocas. Hoje se generalizaram e tornaram patentes a todos.»

O Codificador, através dos seus pacientes trabalhos realizados em meados do século XIX, na capital da cultura do planeta da época – Paris – enfrentando todo o tipo de preconceitos, calúnias e maldade, legou-nos um monumento de lógica, o Espiritismo, que qualquer pessoa medianamente inteligente pode ler e compreender. Essa herança é constituída na sua base por cinco livros publicados entre 1857 e 1868, que definitivamente desmistificam as fantasias que os homens construíram a respeito da vida depois da morte. Infelizmente alguns companheiros não o entenderam e procuraram de forma subtil adulterar-lhe o pensamento com a introdução de ideias e doutrinas absurdas após a sua morte. Tal ocorrência levou ao afastamento do Espiritismo na Europa de muitas pessoas de bom senso que não abdicaram da inteligência.

José Lucas começa por explicar o que é o Espiritismo (Doutrina Espírita ou Doutrina dos Espíritos) para facilitar a compreensão dos 15 casos relatados. Para tal serve-se do pequeno livro "O que é o Espiritismo", que Allan Kardec publicou em 1859. Mostra-nos também que todos esses fenómenos foram observados e estudados profundamente pelo Codificador. Tais estudos estão compilados em "O Livro dos Médiuns", a segunda obra da Codificação, publicada em 1861 que se mantém totalmente atual, pois não tem informações dogmáticas. Tudo o que regista está escorado em factos e nunca em suposições ou teorias não comprovadas.

Tal obra regista a colaboração direta ou indireta de vários estudiosos espíritas de que registamos os nomes: Amélia Reis, Jorge Gomes, Noémia Margarido e Francisco Curado.

O engenheiro civil Hernâni Guimarães de Andrade (1913-2003), fundador em 1963 do Instituto Brasileiro de Pesquisas Psicobiofísicas, considerado o maior pesquisador da fenomenologia espírita dos tempos modernos, é citado diversas vezes.

Não poderíamos deixar de registar ainda o nome de Vítor Mora Féria, presidente da Federação Espírita Portuguesa, a editora da obra.

Por Carlos Alberto Ferreira

IMPRESSÃO DIGITAL

Entrevista a frequentadores

foto direitos reservados

Ivone Zampieri é advogada e vive em Vila do Conde, no Norte de Portugal.

- Como conheceu o Espiritismo?
Ivone Zampieri - Tomei conhecimento do Espiritismo já desde criança, aos meus 8 ou 9 anos quando iniciei meus estudos no Centro Espírita Dr. Alfredo Eduardo da Costa em São Paulo, no Brasil, o qual foi fundado por um membro da família, de nacionalidade portuguesa.

- Frequenta algum centro espírita?
Ivone Zampieri - Atualmente não frequento nenhum centro especificamente, mas visito o Centro Espírita Irmã Filomena, em Póvoa de Varzim.

- Qual a sua opinião acerca do «Jornal Espiritismo»?
Ivone Zampieri - O «Jornal Espiritismo» traz-nos novos ensinamentos, redescobertas, uma visão atual do nosso mundo, integrando perfeitamente as máximas espíritas aos dias atuais, o que o torna um jornal à frente, despertando-nos a vontade frequente de o ler e de aguardar pela nova edição. Aos editores meus parabéns, pois o seu trabalho chega até nós de uma forma muito agradável, através de uma leitura atualizada, sem descurar o cerne do Espiritismo.

- Do que conhece do Espiritismo, mudou alguma coisa na sua vida?
Ivone Zampieri - O Espiritismo, como disse desde criança, traz-me excelentes "Ensinamentos Superiores" e com isto procuro a cada dia ser uma pessoa melhor, mais tolerante com o semelhante e acima de tudo trouxe-me "Amor" à boca, procurando espalhar uma palavra de amor, conforto e paz aos que me rodeiam. Assim, o Espiritismo foi perfeitamente aplicável à minha vida, tornei-me consciente de meu dever nesta vivência.

Sabia que?

AMÉLIA REIS

01 Há Espíritos que desencarnam lúcidos, encontram amigos que os esperam à chegada ao mundo espiritual, e só depois são adormecidos e levados para lugares de recuperação onde, a pouco e pouco, se apercebem da sua nova realidade?

02 A Hacienda Panoaya, onde Joanna de Ângelis viveu a sua penúltima encarnação, no México, está agora disponível para a realização de eventos e a casa visitável como casa-museu?

03 Na Colónia Espiritual "Nosso Lar" as almas femininas assumem numerosas obrigações, e, quando o Ministério do Auxílio lhes confia crianças aos seus lares, as horas de serviço são contadas em dobro?

04 O sofrimento e a dor não são castigos de Deus que jamais, na sua infinita bondade, os criaria para os seus filhos, decorrendo, unicamente, dos desvios do livre arbítrio do homem através dos milénios em sucessivas existências, tomando atitudes contra a Lei do Amor?

05 Os inimigos desencarnados são fator de desequilíbrio na sociedade terrestre, ligando-se aos seres humanos atraídos pelas afinidades morais, condutas menos elevadas e sentimentos de baixa vibração?

06 A última encarnação de Emmanuel, guia espiritual de Francisco Cândido Xavier, deu-se em 18 de outubro de 1517, em Sanfins do Douro, Portugal, com o nome de Manuel da Nóbrega, no reinado de D. Manuel I, "o Venturoso", tendo ingressado na Universidade de Salamanca com 17 anos?

A fada da felicidade

INFÂNCIA
Por Manuela Simões

Era mais um dia de ir à escola e Carolina acordou com um mau humor que ninguém conseguia suportar. Aliás, esse era o seu estado habitual. Tinha tudo o que todos os meninos sonhavam.
- O que hei-de fazer? – suspirava a mãe consigo própria.
- Carolina, hoje está um dia lindo. Podes vestir um vestido e despacha-te para ires para a escola. – dizia-lhe a mãe com alegria.
- Grande coisa... sol... se correr fico toda transpirada... - murmurava com os seus botões.
Depois de se vestir, agarrou num gancho com uma bonequinha, e ia a colocá-lo nos seus cabelos quando sentiu a bonequinha a mexer-se entre os seus dedos e ouviu uma vozinha muito fina:
- Heiii...olha lá...assim vais arrancar-me do teu gancho, eu caio e ainda me aleijo.
A Carolina arregalou os olhos para olhar melhor para o gancho e ver se estava a sonhar. Não, nada disso. Era mesmo um ser muito pequenino que estava ali a falar com ela. Ela era tão bonitinha.
- Eu sou a Fada Alegria. Vá, coloca o gancho e vamos embora para a escola. Já estás atrasada.
Carolina não contava com aquela situação e, sem responder, pôs-se a caminho da escola.
- Carolina, ó Carolina, levanta a tua cabeça. A olhar para o chão eu ainda caio daqui de cima.
- Chata! Ainda não paraste de falar. Não quero olhar para ninguém.
- Olha, vê a D.Luísa a sair da casa dela. Hoje vai de bicicleta para o trabalho. Leva uma saia, sapatos de salto alto e o cabelo todo em pé. Que engraçada! E vai apressada.
De facto, a menina mal-humorada, nunca se tinha apercebido da cena engraçada. Já não era a primeira vez que a D.Luísa ia assim. Como é que nunca achou piada?
- Epá, ali vai um bebé tão bonitinho. Que ternura.
- É o Miguelinho.
- Está a dizer-te adeus. Diz-lhe também adeus. Acena a tua mão e atira-lhe um beijinho.
O dia foi passando, com a Fada Alegria, no cabelo da Carolina, que não lhe dava descanso. A fada adorou as aulas. Como podia sonhar com o que se aprendia ali na escola.
Na verdade, a Carolina começou a habituar-se às novidades da fada e estava já à espera do que podia vir a seguir. Tinha vivido um dia como nunca. Tudo era motivo de alegria.
No dia seguinte, levantou-se com muito ânimo e foi a correr buscar o seu gancho para o colocar no cabelo, mas a fada já não estava no seu gancho. No seu lugar, estava um papelinho em forma de borboleta que tinha escrito com letrinha bem pequenina:
- Tive de ir para os cabelos de outros meninos que não sorriem. Tu já sabes como ficar alegre. Olha para tudo à tua volta e vê como tudo é bonito. Quando alguma coisa for mais difícil, lembra-te que são os teus olhos e o teu pensar que lhe vão dar um sentido diferente. Um dia, virei visitar-te!
A Carolina passou a ser alegre e contagiava os outros com a sua alegria, tentando sempre lembrar-se de como a fada fez com ela.

Lisboa Capital Verde Europeia

Lisboa ganhou o prémio de "Capital Verde Europeia 2020". A distinção procura reconhecer o trabalho que a cidade tem vindo a desenvolver durante a última década em áreas como a ecologia e eficiência energética, bem como a sua política de resíduos e a sustentabilidade social da cidade. É a primeira vez que uma capital do Sul da Europa conquista esta distinção, geralmente atribuída às cidades nórdicas.
Durante o ano de 2020, Lisboa será palco de conferências, exposições, eventos, festas e muitas atividades relacionadas com o ambiente. O programa é extenso e pensado para todos. Segundo a Câmara, para além de encontros, seminários e conferências nacionais e internacionais no âmbito da Capital Verde Europeia, irão realizar-se uma série de exposições que serão acolhidas por vários parceiros da iniciativa, como o Museu da Eletricidade e o MAAT, o Museu Nacional de História Natural e da Ciências da Universidade de Lisboa, instalações da EPAL e da Fábrica de Água em Alcântara, o Pavilhão do Conhecimento, a Gare Marítima de Alcântara, entre outros. Paralelamente existirá um programa educativo para as escolas de Ensino Básico e Secundário de Lisboa e uma série de iniciativas que pretendem envolver milhares de idosos.
Alguns dos eventos já calendarizados: a Urban Future Global Conference 2020 (1 a 3 de abril), o Planetiers World Gathering (23 e 25 abril), ITS 2020, (sobre transportes inteligentes (18 a 21 maio), a Semana Verde Europeia sobre biodiversidade (1 a 3 de junho), a Conferência dos Oceanos das Nações Unidas (2 a 6 junho) e a EcoProcura 2020 (a realizar-se durante o mês de novembro).
Eis a mensagem com que a Câmara de Lisboa pretende envolver todas na causa do ambiente: "Precisamos dos indiferentes, dos conformados e dos céticos. Precisamos dos que ligam demasiado ao carro. E dos que não desligam a luz. Precisamos dos que deixam a água a correr. E dos que se demoram no banho. Precisamos dos que atiram para o mar. E dos que lançam para o ar. Precisamos dos pessimistas e dos consumistas. Dos que querem palhinha. E saquinho. E descartavelzinho. Precisamos dos que reciclam desculpas e mais coisa nenhuma. Dos que não querem e dos que não creem. Precisamos até dos que não fazem por mal. Escolhe evoluir".
Para saber mais, pode acompanhar todas as iniciativas em lisboagreencapital2020.com.

Por Carlos Miguel

ÚLTIMA

Encontro Nacional de Jovens Espíritas

O 37.º Encontro Nacional de Jovens Espíritas subordina-se ao tema geral «SOS Jovem: ilumina a tua consciência» e decorre em Águeda em 18 de abril de 2020, dia em que se celebra mais um aniversário sobre a publicação de «O Livro dos Espíritos», de Allan Kardec, em 1857.
É de sublinhar que estes eventos centrados na juventude começaram em 27 e 28 de julho de 1985 em Águas Santas, no subúrbio da cidade do Porto, e intitulou-se Minicongresso de Jovens Espíritas – eventos conhecidos desde o segundo até hoje como ENJE, encontros nacionais de jovens espíritas.

Congresso Espírita Internacional

A Federação Espírita Portuguesa (FEP) está a organizar um congresso internacional que decorrerá no auditório da Faculdade de Medicina Dentária de Lisboa em 3 e 4 de outubro de 2020.
«Desafios e soluções» é o tema central deste congresso. A instituição organizadora afirma no seu site que «este Congresso Espírita Internacional, reunindo espíritas de várias latitudes e experiências geográficas e socioculturalmente diversificadas, procurará privilegiar as abordagens que contribuam para ampliar as diversas dimensões do tema da transição planetária, contribuindo para o debate, para a permuta de experiências e para a construção de plataformas de reflexão». O prazo para apresentação de temas sujeitos a uma seleção termina em 30 de abril e devem ser enviados nas condições indicadas pela organização do evento para esta morada eletrónica - congressoespirita2020@gmail.com. As condições para essa candidatura estão definidas no site da FEP - https://feportuguesa.pt. É neste site que encontra também tudo para se inscrever, caso deseje estar presente. A notificação de aceitação terá lugar até 31 de junho de 2020. As comunicações escritas serão publicadas posteriormente no site da FEP.

ADEP.tv

Dia 12 de janeiro, domingo, pelas 16h00, houve mais uma emissão on line da ADEP.tv.
Dadas as boas-vindas por Betina Ferreira, foram comentadas algumas páginas do «Jornal de Espiritismo» e, depois, teve lugar uma entrevista por telefone com José Lucas, autor do livro publicado pela FEP recentemente que tem por título «Factos espíritas em Portugal». Seguiu-se uma outra entrevista feita por Noémia Margarido em estúdio com Paula Silva, médica e estudiosa da doutrina espírita, sobre temas relacionados com a compreensão da dor na vida do ser humano.
A emissão, a exemplo das anteriores, foi gravada em vídeo e está disponível no canal da ADEP no YouTube.

CARTOON